โอวาทเปิดอบรมวิปัสสนา

โดย พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ)

พิมพ์แจกเป็นมุทิตาสักการะ พระพิพัฒนกิจวิธาน

เจ้าคณะแขวงบางนา-บางจาก - เจ้าอาวาสวัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร

งานเจริญอายุวัฒนมงคล ๖ รอบ ๗๒ ปี วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๕

โอวาทเปิดอบรมวิปัสสนา

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ)

โอวาทเปิดอบรม

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.
(ประจาก สิริวณฺโณ)

คำอนุโมทนา

หนังสือ **"โอวาทเปิดอบรม"** ที่ปรากฏแก่สายตาของท่านทั้งหลายอยู่เล่มนี้ ได้รับความอนุเคราะห์จากลูกต้อย (เกยูร อัสสกุล) เป็นผู้พากเพียรถอดเทปและรวบรวมทำต้นฉบับขึ้น และได้อาศัยความอนุเคราะห์จากท่านอาจารย์พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต พระมหาบุญธรรม ปุญฺญธมฺโม คุณมณฑาทิพย์ คุณวัฒนา เป็นผู้ตรวจทาน พิสูจน์อักษร พร้อมทั้งจัดรูปแบบเล่มหนังสือ กระทั่งยังได้รับความอนุเคราะห์เป็นสะพานบุญช่วยจัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้เข้าปฏิบัติธรรม จะได้ดำเนินตามคำสอนขององค์สมเด็จพ่อพระพุทธเจ้าองค์แทนได้อย่างถูกต้อง เพื่อที่จะให้เกิดปัญญาญาณอันเป็นเหตุให้ได้รู้ความจริงของรูปนามที่มีอยู่ตามความเป็นจริง ผลที่สุดก็จะเป็นปัจจัยให้พ้นจากวัฏทุกข์คือพระนิพพาน ตามที่ทุก ๆ ท่านได้ตั้งความปรารถนาไว้

อาจารย์จึงขออนุโมทนาสาธุการในกุศลเจตนาอันดีงามของท่านทั้งหลายไว้ ณ โอกาสนี้ และขอให้ท่านทั้งหลายได้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ในอนาคตกาลอันใกล้นี้ โดยทั่วหน้ากันทุก ๆ ท่านเทอญฯ

ขออนุโมทนา

พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.

(หลวงพ่อประจาก สิริวณฺโณ)

ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี
๙๑ หมู่ ๔ ต.สำราญราษฎร์ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๕๐
โทร. ๐๕๓-๐๔๒๗๐๕, ๐๘๖-๙๔๙-๙๖๙๔

คำนำ

ดูเหมือนว่า นับวันผู้คนในสังคมวันนี้จะวุ่นวาย สับสน และขัดแย้งเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทั้งๆ ที่โลกก้าวหน้าทางเทคโนโลยีรุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว คล้ายกับว่า โลกใบนี้กำลังเร่งรัดให้ทุกอย่างรอบตัวแปรเปลี่ยนและคัดเลือกผู้ที่ล้าหลังให้ตกยุคไปไวขึ้นทุกที จิตใจของผู้คนในสังคมจึงว้าวุ่น กังวล อ่อนแอ จนไม่สามารถตั้งรับความคุกคามของโลกได้

โชคดีที่ผู้คนหันหน้าเข้ามาปฏิบัติธรรมเพื่อแสวงหาหนทางที่จะตั้งรับและเอาชนะความทุกข์มากขึ้น แม้ว่าต่างคนจะมีเวลาทุ่มเทให้กับการปฏิบัติธรรมน้อยลง สวนกระแสกับกิเลสที่เชี่ยวกรากรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ **ในโอกาสเจริญอายุวัฒนมงคลครบ ๖ รอบ ๗๒ ปี ของท่านพระพิพัฒนกิจวิธาน (บุญศักดิ์ สิริปุญฺโญ) เจ้าคณะแขวงบางนา–บางจาก เจ้าอาวาสวัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร ในวันที่ ๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ นี้** อาตมาภาพจึงดำริจัดทำคู่มือผู้ปฏิบัติธรรมไว้ให้เตือนความจำ โดยคัดเลือกธรรมบรรยายต่างๆ ของท่านพระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (หลวงพ่อประจาก สิริวณฺโณ) ที่เคยแสดงไว้ในช่วงวันเปิดการอบรมกรรมฐาน รวบรวมขึ้นมาเป็นหนังสือ **"หลักการเจริญกรรมฐาน" ของ พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (หลวงพ่อประจาก สิริวณฺโณ)** เล่มนี้ เพื่อเป็น

เครื่องแสดงกตัญญูกตเวทิตาและถวายกุศลเป็นมุทิตาสักการะแด่ท่านพระพิพัฒนกิจวิธาน (บุญศักดิ์ สิริปุญฺโญ) เจ้าคณะแขวงบางนา-บางจาก เจ้าอาวาสวัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร ผู้มากด้วยคุณูปการแด่พระพุทธศาสนาและงานเผยแผ่วิปัสสนากรรมฐาน

ขอขอบคุณ และ ขออนุโมทนาสาธุการกับคณะทำงานผู้พากเพียรทุกท่านที่ได้จัดทำต้นฉบับหนังสือเล่มนี้จนสำเร็จงดงาม และขออนุโมทนากับคณะศิษยานุศิษย์และญาติธรรมทุกท่านที่ร่วมเป็นเจ้าภาพจัดพิมพ์หนังสือนี้เป็นธรรมทานด้วย

ขออานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจแห่งบุญกุศลที่ท่านทั้งหลายได้สร้างหนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทานในครั้งนี้ จงมารวมกันเป็นพลวปัจจัย ส่งให้ทุกท่านเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธรรมสาร ธนสารสมบัติ และได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันกาลทุกท่าน เทอญ

ขอเจริญพร

พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต

มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

สารบัญ

โอวาทวันเปิดอบรม ๙

จุดประสงค์ของการมาประพฤติปฏิบัติธรรม ๙

พุทธปณิธาน คืออะไร ๑๑

การแสวงหาตามพุทธดำรัสมีกี่อย่าง ๑๒

การนำของเสียมาแลกกับของดี ๑๔

ผู้ที่มาสอนเรา คือ ใคร ๑๕

พระพุทธเจ้าพระองค์แทน ๑๖

พระพุทธเจ้า คือ พระธัมมัสสามี ๑๙

จะพบพระพุทธเจ้าองค์แทนได้อย่างไร ๒๓

พระพุทธเจ้าพระองค์จริง ๒๓

ยังไม่ได้เห็นพระพุทธเจ้า ๒๔

พบพระพุทธเจ้าพระองค์จริงตอนไหน ๒๘

สิ่งสำคัญเบื้องแรก ของการเจริญกรรมฐาน ๓๐

การตัด ๓๐

การละ ๓๑

เหตุเกิดมานะ ๓๒

หลักการในการสอนกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ๓๔
สมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ๓๖
เรื่องของสมถกรรมฐาน ๓๖
สมถกรรมฐาน ๔๐ ๓๘
เรื่องของวิปัสสนากรรมฐาน ๔๔
วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา ๔๔
สติปัฏฐาน ๔ ๔๕
การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คือ อะไร ๔๘
การค้นหาที่สุดของโลก ๔๙
ค้นหาอริยสัจ ๔ จากที่ไหน ๕๒
เหตุใดจึงให้มาดูตัวเรา ๕๔
ไทกับทาส อะไรดีกว่ากัน ๕๘
มันเซ็งเหลือเกิน ๖๐
รักตัวเราเองมากกว่าสิ่งอื่น ๖๑
ตัวเรามีอะไรให้เราดู ๖๒
ระหว่างกายกับใจ ดูอะไรก่อน ๖๔

วิธีดูกายตามพุทธวิธี ๖๖
กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๖
อิริยาปถปัพพะวิธี ๖๘
ความหมายของ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ๖๙
สัมปชานะปัพพะ ๗๓
สัมปชัญญะ ๔ อย่าง ๗๕
ธาตุมนสิการปัพพะ ๗๕
วิธีดูกายนั้นมีวิธีทำกันอย่างไร ๗๖
มาดูผล ๗๙
วิธีดูพองยุบ ๘๑
นั่งหนอ ถูกหนอ มีวิธีใช้กัน ๔ อย่าง คือ ๘๖
การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ๙๐
อาศัย *กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน* เป็นหลัก ๙๓
อธิบาย อิริยาบถเดิน ๙๕
รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ "โอวาทเปิดอบรม" ๙๘
รายชื่อบัญชีธนาคาร "สำหรับทำบุญออนไลน์" ๑๐๒

โอวาทวันเปิดอบรม

นมตฺถุ รตนตฺตยสฺส.

ขอความนอบน้อมของข้าพเจ้า จงมีแด่พระรัตนตรัย
ขอโอกาสแด่ท่านพระโยคาวจร และขอเจริญพรมายัง
คณะญาติโยมโยคีนักปฏิบัติ ผู้ใจบุญใจกุศลที่ฝักใฝ่
ในการที่จะเจริญวิปัสสนากรรมฐานทุก ๆ ท่าน

จุดประสงค์ของการมาประพฤติปฏิบัติธรรม

วันนี้เป็นวันแรกของการมาประพฤติปฏิบัติธรรมกัน อาจารย์พร้อมทั้งคณะวิปัสสนาจารย์ก็ดีใจที่ได้มีโอกาสมาช่วยสนับสนุนในการประพฤติปฏิบัติธรรมของท่านทั้งหลาย ที่ท่านทั้งหลายมีจิตฝักใฝ่ในการที่จะออกจากวัฏจักร จึงได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐานกัน

ทีนี้ การที่พระเราได้มาจำพรรษากันในศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง แห่งนี้กัน ก็ได้ชื่อว่าเราได้ทำหน้าที่ของผู้ที่ได้บวชมาในพระพุทธศาสนา เพราะหน้าที่ของผู้ที่บวชมาในพระพุทธศาสนานั้น ดังมีหลักฐานที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ยมกวรรค เรื่อง *พระจักขุปาลเถระ* ความว่า

พระจักขุปาลเถระได้เข้าไปเฝ้าองค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้า ถวายบังคม แล้วทูลถามว่า

"ภนฺเต อิมสฺมึ สาสเน กติ ธุรานิ"

ซึ่งแปลความว่า "พระเจ้าข้า ในพระศาสนานี้มีธุระกี่อย่าง"

พระศาสดาตรัสตอบว่า

"คนฺถธุรํ วิปสฺสนาธุรนฺติ เทฺวเยว ธุรานิ ภิกฺขุ"

ซึ่งแปลความว่า

"ดูก่อนจักขุปาล **ธุระในพระศาสนานี้มี ๒ อย่าง คือ *คันถธุระ* กับ *วิปัสสนาธุระ* เท่านั้น**"

คันถธุระ ก็คือ การศึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎกพร้อมทั้งอรรถกถาฎีกาในสมัยนี้นะ ส่วน ***วิปัสสนาธุระ*** ก็คือ การประพฤติปฏิบัติธรรมทั้งที่เป็นฝ่ายสมถะและวิปัสสนา

ตอนนี้เราก็ได้มีโอกาสทำหน้าที่ปฏิบัติศาสนา คือ การประพฤติปฏิบัติธรรมซึ่งหน้าที่ทั้งสองอย่างนี้ไม่ต้องพูดเป็นพิเศษนะ เพราะท่านทั้งหลายต่างองค์ต่างเข้าใจกันดีแล้วว่าเป็นอย่างไร อาจารย์ก็ดีใจที่ท่านทั้งหลายได้มีโอกาสมาทำหน้าที่ คือ วิปัสสนาธุระ กัน

ทีนี้ สำหรับญาติโยมที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมกันนี้ ก็ได้มาทำหน้าที่เจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นกุศลที่สูงสุดในพระพุทธศาสนาของเรา และได้มีโอกาสมาประพฤติปฏิบัติตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อจะยังตนเองให้พ้นจากวัฏจักร คือ ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย กันอีกต่อไป

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการที่มาประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น ไม่ใช่เพื่อความมีหน้ามีตา มีชื่อเสียงเกียรติยศ มนุษย์สมบัติ หรือสวรรค์สมบัติ เป็นต้น แต่แท้จริงก็เพื่อที่จะทำตามพุทธปณิธานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากัน

<u>*พุทธปณิธาน คืออะไร*</u>

*ถามว่า: พุทธปณิธาน*ขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าคืออะไร

ตอบว่า: ก่อนที่พระองค์จะสร้างบารมีเป็นพระสัมมา-สัมพุทธเจ้านั้น ท่านได้รู้ ได้เห็นว่า “สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องตกอยู่ในความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายอยู่ร่ำไป ไม่ว่าจะเกิดอยู่ในภพภูมิไหนก็ตาม ไม่ว่าจะเกิดเป็นอบายสัตว์ มนุษย์ เทวดา หรือ พรหมก็ตาม ล้วนแต่ต้องทนทุกข์ทรมานอยู่ในวัฏสงสารนี้เป็นเวลายาวนานด้วยกันทั้งนั้น สมดัง

หลักฐานปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร ความว่า

"จตุนฺนํ อริยสจฺจานํ, ยถาภูตํ อทสฺสนา, สํสิตํ ทีฆมทฺธานํ, ตาสุ ตาเสฺวว ชาตีสุฯ"

แปลความว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะเราตถาคตและเธอทั้งหลายไม่รู้จัก***อริยสัจ ๔*** ตามความเป็นจริง จึงทำให้เราและเธอทั้งหลายต้องระหกระเหินเร่ร่อนอยู่ในวัฏสงสาร เกิดแล้วเกิดอีก เป็นแล้วเป็นอีก เป็นกาลอันยาวนานเหลือเกิน"

ดังนั้น *พุทธปณิธาน*ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ที่ทรงสร้างบารมีเป็นพระปัญญาธิกะสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น จุดประสงค์ใหญ่ก็ต้องการจะรื้อสัตว์ขนสัตว์ออกจากการเวียนว่ายตายเกิดหรือวัฏทุกข์นั่นเอง

ทีนี้เราก็พูดได้ว่า การมาประพฤติปฏิบัติธรรมของเรานี้ก็ต้องการทำตาม*พุทธปณิธาน*ขององค์สมเด็จพ่อ เพื่อแสวงหา*อริยสัจ* ๔ อันจะนำเราออกจากวัฏทุกข์ คือ การเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่นี้

<u>การแสวงหาตามพุทธดำรัสมีกี่อย่าง</u>

จากหลักฐานที่องค์สมเด็จพ่อตรัสแสดงไว้ในพระ-สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ปาสราสิสูตร ว่า

การแสวงหานั้นมี ๒ อย่าง คือ

๑. การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐ ชื่อว่า
อนริยปริเยสนา

๒. การแสวงหาที่ประเสริฐ ชื่อว่า
อริยปริเยสนา

๑. การแสวงหาที่ไม่ประเสริฐ คือ การที่เราซึ่งเป็นผู้ที่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความเศร้าโศกเสียใจเป็นต้น เป็นธรรมดาอยู่นั้น ก็ยังพากันไปแสวงหาบุตร ธิดา ภรรยา สามี ทาสหญิง ทาสชาย เงิน ทอง สัตว์ของเลี้ยงต่างๆ มีช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความเศร้าหมองใจ เป็นต้น มาให้แก่ตนเองอีก ก็ชื่อว่า เป็นการแสวงหาอย่างไม่ประเสริฐ

๒. การแสวงหาที่ประเสริฐ คือ การที่เราซึ่งเป็นผู้ที่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย มีความเศร้าโศกเสียใจ เป็นต้น เป็นธรรมดาอยู่นั้น แล้วพากันไปแสวงหา *พระนิพพาน* ซึ่งไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น อันหาธรรมอื่นยิ่งกว่าไม่ได้ มาให้แก่ตนเองนี้แล ชื่อว่า เป็นการแสวงหาที่ประเสริฐ

การนำของเสียมาแลกกับของดี

ดังนั้น การมาประพฤติปฏิบัติธรรมของเรานี้จึงเป็น**การนำของเสียมาแลกกับของดี** ในที่นี้ **ของเสีย** คือ ร่างกายและจิตใจซึ่งมีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น เป็นธรรมดาที่เขาปรากฏอยู่ทุกขณะ ส่วน**ของดี** คือ *พระนิพพาน* ซึ่งองค์สมเด็จพ่อตรัสไว้ว่า *พระนิพพาน* นั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น เป็นธรรมดา และการแสวงหา *พระนิพพาน* ยังเป็นการแสวงหาอย่างประเสริฐ อันจะนำเราออกจากวัฏทุกข์ได้ ทำให้การประพฤติปฏิบัติธรรมของเราเป็นไปตาม*พุทธปณิธาน*ตามที่ได้ตั้งใจกันมา

ผู้ที่มาสอนเรา คือ ใคร

สำหรับผู้ที่จะมาให้แนวทางและวิธีการในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของพวกเรากันนั้น ก็ต้องอาราธนาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นผู้สอน ฉะนั้น ผู้ที่จะมาสอนเราก็ คือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ใช่ครูบา-อาจารย์โดยตรง เพื่อให้นักปฏิบัติมีกำลังใจจะได้ตั้งใจ พร้อมทั้งทุ่มเทกายใจกับการปฏิบัติธรรมกันให้เต็มที่

ทีนี้ บางท่านอาจเกิดความสงสัยว่า องค์สมเด็จพระ-สัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานไปนานแล้วตั้ง ๒,๕๐๐ กว่าปี เมื่อพุทธชยันตีผ่านมาแล้วก็เป็น ๒,๖๐๐ ปี แล้วจะอาราธนาพระพุทธเจ้าที่ไหนจะมาสอนเรา ก็ขอให้ทราบว่าผู้ที่จะมาสอนเรานั้นไม่ใช่ครูบาอาจารย์ แต่เป็นองค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าพระองค์แทนเสด็จมาสอนด้วยพระองค์เอง ก็เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว พระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงตรัสไว้ดีแล้วนั้น จักเป็นตัวแทน ของพระองค์ท่าน ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงมีด้วยกัน ๒ พระองค์ คือ พระพุทธเจ้าพระองค์จริง และ พระพุทธเจ้าพระองค์แทน

ดังนั้น การที่เรามาประพฤติปฏิบัติธรรมกันนี้ เป็นโอกาสดีที่เราจะได้พบพระพุทธเจ้าถึง ๒ พระองค์ คือ

๑. พระพุทธเจ้าพระองค์แทน

๒. พระพุทธเจ้าพระองค์จริง

<u>พระพุทธเจ้าพระองค์แทน</u>

ถามว่า: "พระพุทธเจ้าพระองค์แทน" คือใคร

ตอบว่า: "พระพุทธเจ้าพระองค์แทน" คือ พระไตรปิฎก อันได้แก่พระธรรมขันธ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ตรัสไว้หลังจากที่ตรัสรู้แล้ว เป็นเวลา ๔๕ พรรษา ซึ่งมีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์

พระพุทธวจนะทั้งหมดตั้งแต่ตรัสรู้จนถึงปรินิพพานนั้น พึงทราบว่ามีอย่างเดียว ด้วยอำนาจของรส มี ๒ อย่าง ด้วยอำนาจของธรรมและวินัย มี ๓ อย่าง ด้วยอำนาจปฐมะ มัชฌิมะ ปัจฉิมะ อนึ่ง มี ๓ อย่างด้วยอำนาจปิฎก มี ๕ อย่าง ด้วยอำนาจนิกาย มี ๙ อย่าง ด้วยอำนาจองค์ มี ๘๔,๐๐๐ อย่าง ด้วยอำนาจพระธรรมขันธ์ (วิ.๓๙)

ถามว่า: ทำไมจึงเรียกธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ นี้ว่าเป็น "พระพุทธเจ้าพระองค์แทน"

ตอบว่า: จากหลักฐานที่ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร แสดงไว้ว่า

ก่อนที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธ์ปรินิพพานนั้นพระองค์ทรงสำเร็จสีหไสยาโดยพระปรัศว์เบื้องขวา หันพระเศียรไปทางทิศอุดร ระหว่างต้นไม้สาละทั้งคู่ ทรงซ้อนพระบาทด้วยพระบาทเหลื่อมกันเล็กน้อย ทรงมีพระสติสัมปชัญญะ

ครั้งนั้น พระอานนท์ท่านเสียใจ ออกจากที่ประทับขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเข้าไปสู่วิหาร ยืนเหนี่ยวสลักเพชรร้องไห้อยู่ว่า "พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานแล้ว เราไม่มีพระพุทธเจ้าอีกแล้ว และเรายังเป็นพระโสดาบันอยู่ เป็นพระเสกขบุคคลอยู่ มีกิจที่จะต้องทำอยู่อีก แต่พระพุทธเจ้าซึ่งจะเป็นผู้อนุเคราะห์เรา เป็นผู้สอนเราจักไม่มีอีกแล้ว พระองค์จักปรินิพพานเสียแล้ว"

ลำดับนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าลืมพระเนตรมาไม่เห็นพระอานนท์ จึงรับสั่งถามภิกษุทั้งหลายว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานนท์อยู่ที่ไหน"

พวกภิกษุกราบทูลว่า "พระอานนท์นั้นเข้าไปสู่วิหารยืนเหนี่ยวสลักเพชร ร้องไห้อยู่ว่า เรายังเป็นเสกขบุคคล มีกิจที่จะต้องทำอยู่ แต่พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นผู้อนุเคราะห์เราก็จักปรินิพพานเสียแล้ว"

พระพุทธเจ้าจึงรับสั่งกับพระภิกษุรูปหนึ่งว่า "เธอจงไป

เถิด จงบอกอานนท์ตามคำของเราว่า ท่านอานนท์ พระศาสดารับสั่งหาท่าน"

เมื่อพระภิกษุไปตามพระอานนท์มาแล้ว พระอานนท์ได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแก่พระอานนท์ว่า

"โย โว อานนฺท มยา ธมฺโม จ วินโย จ เทสิโต ปญฺญตฺโต โส โว มมจฺจเยน สตฺถา"

แปลความว่า " ดูกรอานนท์ เธออย่าคิดอย่างนั้นนะ ว่าเมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานไปแล้ว ไม่มีพระพุทธเจ้าอีกแล้ว ดูก่อนอานนท์ **ธรรมะวินัยที่ตถาคตได้แสดงไว้ดีแล้วและบัญญัติไว้ดีแล้วแก่พวกเธอทั้งหลาย ธรรมะวินัยนั้นจักเป็นศาสดาของพวกเธอแทนตถาคต หลังจากที่ตถาคตล่วงลับไปแล้ว**"

อาศัยพระดำรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรงนี้ ทำให้เรารู้ได้ว่า ถึงแม้พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานไปแล้ว พระองค์ทรงสถาปนาพระพุทธเจ้าพระองค์แทนไว้ด้วยพระองค์เอง คือ พระธรรม กับ พระวินัย ตอนที่พระองค์ใกล้ปรินิพพานนั่นเอง และเนื้อความจากพระดำรัสนี้ ท่านอรรถ-กถาจารย์ได้ขยายความไว้อีกว่า

"อิติ อิมานิ จตุราสีติ ธมฺมกฺขนฺธสหสฺสานิ ติฏฺฐนฺติ, อหํ เอโกว ปรินิพฺพายามิ. อหญฺจ โข ปน ทานิ เอกโกว โอวทามิ อนุสาสามิ, มยิ ปรินิพฺพุเต อิมานิ จตุราสีติ ธมฺมกฺขนฺธสหสฺสานิ ตุมฺเห โอวทิสฺสนฺติ อนุสาสิสฺสนฺตีติ."

แปลความว่า "เราบัดนี้ ก็โอวาทสั่งสอนผู้เดียว เมื่อเราปรินิพพานแล้ว พระธรรมขันธ์ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์เหล่านี้ ก็จักโอวาทสั่งสอนท่านทั้งหลาย"

ดังนั้น ถ้าจะพูดให้เข้าใจได้ง่าย ๆ ว่า ตอนที่พระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์อยู่ ก็มีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว แต่พอพระองค์เสด็จปรินิพพานไปแล้ว มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นอีก ๘๔,๐๐๐ พระองค์ คือคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งมีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั่นเอง

<u>พระพุทธเจ้า คือ พระธัมมัสสามี</u>

ถามว่า: การที่เรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานกันนี้ เราก็อาศัยพระพุทธเจ้าพระองค์แทนเป็นผู้มาสอนเรากันนะ แต่คำสอนของพระพุทธเจ้า ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ซึ่งเป็นตัวหนังสืออยู่ในพระไตรปิฎกจะมาประกาศปาวๆ สอนเราโดยตรงได้ไหม

ตอบว่า: ไม่ได้ ก็พระไตรปิฎกที่เป็นเล่มๆ เหล่านั้นจะลอยมาในอากาศ แล้วมาประกาศแสดงธรรมแก่เราว่าเป็นอย่างนี้ๆ ก็เป็นไปไม่ได้ ถ้าหากเป็นไปได้พระไตรปิฎกฉบับนั้นก็ลือลั่นไปทั้งโลกเลยนะ ต่างคนต่างสงสัย ต้องพากันมาดูว่าพระไตรปิฎกฉบับไหนลอยมาในอากาศแล้วมาสอนเรา

ถามว่า: ถ้าเช่นนั้นแล้ว ต้องทำอย่างไรกัน

ตอบว่า: ก็ต้องอาศัยครูบาอาจารย์เข้าไปศึกษาเล่าเรียนธรรมะจากพระไตรปิฎกเหล่านั้น แล้วนำมาถ่ายทอดอีกทีหนึ่งเพื่อสอนแก่พวกเราต่อไป

ดังนั้น คำสอนที่ถ่ายทอดมาเหล่านั้นไม่ใช่คำสอนของครูบาอาจารย์ที่กำลังแสดงอยู่ในขณะนั้น เพียงแต่เป็นการอัญเชิญธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบอกกล่าว มาสอนเท่านั้น ผู้ที่เป็นเจ้าของธรรมนั้นมีเพียงผู้เดียวคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ดังจะเห็นได้จากคัมภีร์อภิธานัปปทีปิกา ท่านได้ประมวลพระนามขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้หลายพระนาม แต่มีพระนามหนึ่งคือ ***พระธัมมัสสามี*** หมายถึง ผู้ที่เป็นเจ้าของธรรม แม้พระสารีบุตรก็ดี พระอัญญา-โกณฑัญญะก็ดี เป็นต้น แม้ท่านเหล่านั้นจะเป็นผู้บรรลุธรรมก็มิใช่ธรรมะของท่านเอง เพียงแต่รู้ตามที่พระพุทธเจ้าทรง

ตรัสรู้ไว้แล้วทรงนำมาสั่งสอน ท่านเหล่านั้นล้วนเป็น ***อนุพุทธ*** คือเป็นเพียงผู้ที่รู้ตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ท่านอรรถกถาจารย์อุปมาไว้ว่า เหมือนอำมาตย์นำราชโองการของพระเจ้าแผ่นดินไปประกาศให้ราษฎรทั้งหลายได้ทราบ ราชโองการนั้นเป็นของพระเจ้าแผ่นดิน แต่ผู้ที่นำมาอ่านคืออำมาตย์ ราชโองการนั้นไม่ใช่ของอำมาตย์ เป็นแต่เพียงผู้อ่านราชโองการเท่านั้น

ในทำนองเดียวกัน ไม่ว่าใครจะแสดงธรรมก็ตาม ตั้งแต่พระสารีบุตรลงมาจนถึงใครก็แล้วแต่ที่เราศึกษาเล่าเรียนกันอยู่นี้ ท่านทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นแต่เพียงเป็นผู้ที่รับโองการ คือ เป็นผู้รู้ธรรม ได้บรรลุธรรมตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ แล้วทรงสั่งสอน ทรงนำธรรมทั้งหลายนั้นมาประกาศให้เราได้ทราบอีกทีหนึ่ง

ฉะนั้น ตอนนี้ให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่าผู้ที่สอนเราอยู่ตรงนี้ไม่ใช่ครูบาอาจารย์ แต่เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์แทน ธรรมที่ยกมาแสดงนั้นไม่ได้เป็นของครูบาอาจารย์ พุทธพจน์ทั้งหมดก็ยังเป็นของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ของครูบาอาจารย์แต่อย่างใด ดังนั้น เราต้องเคารพในการประพฤติปฏิบัติและในการฟังธรรม เพราะผู้มาสอนเรานั้นคือพระพุทธเจ้าพระองค์แทน

จะพบพระพุทธเจ้าองค์แทนได้อย่างไร

ถามว่า: แล้วเราจะพบพระพุทธเจ้าองค์แทนได้อย่างไร

ตอบว่า: การที่เรามาเจริญวิปัสสนากรรมฐานกันนี้ เป็นการมาประพฤติปฏิบัติธรรมตาม ***มหาสติปัฏฐานสูตร*** อันเป็นธรรมะหมวดหนึ่ง หรือธรรมขันธ์หนึ่งๆ ในพระสุตตันตปิฎก เช่นนี้เราก็ได้ชื่อว่า เราได้พบพระพุทธเจ้าพระองค์แทน แล้วเกิดความเลื่อมใสว่าพระพุทธเจ้าพระองค์แทนได้มาสอนเราโดยตรง ก็จะทำให้เราน้อมจิตน้อมใจประพฤติปฏิบัติกันให้เต็มที่ ไม่ใช่เต็มที ให้ทำกันจริงๆ จังๆ

และพระพุทธเจ้าพระองค์แทนคือ พระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นี้ เป็นสิ่งที่ไม่สามารถประเมินค่าได้ เพราะธรรมะแต่ละบทๆ ที่พระพุทธเจ้าทรงนำมาแสดงแก่พวกเรานั้น กว่าจะตรัสรู้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้นั้น พระองค์ทรงสร้างบารมีมาอย่างยาวนานมาก ทรงเสียสละทั้งสมบัติภายนอกและสมบัติภายใน ทิ้งความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ทิ้งสละความเป็นพระเจ้าแผ่นดิน เป็นเศรษฐี ทรงสละทั้งเลือดเนื้อและชีวิตของพระองค์เอง เพื่อแลกกับการได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ด้วยเหตุนี้ ธรรมะแต่ละบทๆ จึงหาค่าประมาณมิได้

ก็ขอให้เราภูมิใจว่าเราได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าพระองค์แทน ที่ล้ำค่าที่สุดที่หาประมาณมิได้

พระพุทธเจ้าพระองค์จริง

ถามว่า: พระพุทธเจ้าพระองค์จริง คือใคร

ตอบว่า: หลักฐานจากพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต เอตทัคควรรค เรื่องของพระวักกลิ ความว่า

ท่านพระวักกลิเถระนั้น เป็นผู้ที่พระศาสดาแต่งตั้งไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ ด้านสัทธาธิมุต คือ เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายด้านน้อมใจไปด้วยศรัทธา ท่านพระวักกลิเถระเกิดในตระกูลพราหมณ์ในกรุงสาวัตถี เมื่อท่านเจริญวัยแล้ว เรียนจบไตรเพท วันหนึ่งท่านเห็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีภิกษุสงฆ์แวดล้อมเสด็จจาริกเข้าสู่กรุงสาวัตถีเพื่อบิณฑบาต ท่านแลดูพระสรีระสมบัติของพระศาสดาแล้วไม่อิ่มด้วยการเห็นพระสรีระสมบัตินั้น ท่านได้ศรัทธาแล้วคิดว่า หากเราอยู่ครองเรือนจะไม่ได้เห็นพระศาสดาเป็นนิตย์ จึงทูลขอบรรพชาในสำนักพระศาสดานับตั้งแต่วันนั้น เมื่อบรรพชาแล้วพระวักกลิก็เว้นฉันอาหารเสีย ในเวลาที่เหลืออยู่ทั้งหมดก็ยืนอยู่ในที่ที่จักแลเห็นพระศาสดาได้ ท่านละโยนิโสมนสิการ อยู่เพื่อดูพระศาสดาอย่างเดียว

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ารอให้ญาณของพระวักกลิแก่กล้าแล้ว จึงให้โอวาทว่า

"กินฺเต วกฺกลิ อิมินา ปูติกาเยน ทิฏฺเฐน, โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ, โส มํ ปสฺสติ. โย มํ ปสฺสติ, โส ธมฺมํ ปสฺสติ. ธมฺมํ หิ วกฺกลิ ปสฺสนฺโต มํ ปสฺสติ, มํ ปสฺสนฺโต ธมฺมํ ปสฺสตีติ "

แปลความว่า:

"ดูก่อนวักกลิ...ประโยชน์อะไรที่เธอตามดูร่างกายอันเปื่อยเน่าของตถาคตนี้, เธอจะเดินตามหลังฉันมา เธอก็ไม่สามารถจะเห็นฉันได้

บุคคลใดแลเห็นธรรม บุคคลนั้นชื่อว่าเห็นเราตถาคต,

บุคคลใดแลเห็นเรา ตถาคต บุคคลนั้นชื่อว่าเห็นธรรม,

วักกลิ เห็นธรรมจึงชื่อว่า เห็นเรา, เห็นเราจึงจักชื่อว่า เห็นธรรม"

ยังไม่ได้เห็นพระพุทธเจ้า

จากหลักฐานตรงนี้จะเห็นได้ว่า ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้นั้นเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง ดังนั้น ความเป็นพระพุทธเจ้าองค์จริงนั้น ไม่ใช่การเห็นรูปขันธ์หรือนามขันธ์อันได้แก่กายกับใจที่พระองค์ได้มาตั้งแต่ปฏิสนธิกาล คือตั้งแต่หยั่งลงในครรภ์พระมารดา แล้วขณะที่อยู่ในครรภ์ของพระมารดานานถึง ๑๐ เดือน ขันธ์ของท่านก็สมบูรณ์บริบูรณ์

เมื่อประสูติออกมาขันธ์ท่านก็สมบูรณ์บริบูรณ์ ตั้งแต่ปฏิสนธิมาจนถึงตอนนี้ท่านก็ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า หลังจากประสูติออกมาแล้วจนพระชนมายุ ๒๙ พระชันษาจึงได้ทรงออกผนวช ก็ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า

เมื่อทรงออกผนวชแล้วได้เรียนกับอาจารย์ ๒ ท่าน คือ อาฬารดาบสกาลามโคตร และ อุทกดาบสรามบุตร ทำฌานสมาบัติ ๗ และ ฌานสมาบัติ ๘ ให้เกิดขึ้นได้แล้วก็ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ท่านทรงดำริว่า นี้มิใช่ทางเพื่อจะตรัสรู้จึงยังไม่พอพระทัยในฌานสมาบัติเหล่านั้น ต่อจากนั้นทรงบำเพ็ญเพียรทำทุกรกิริยาอยู่อีกถึง ๖ ปี ก็ยังไม่ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ท่านทรงพระดำริว่า ชื่อว่าการทำทุกรกิริยานี้ไม่ใช่ทางแห่งการพ้นทุกข์ ท่านจึงเริ่มกลับมาฉันอาหารใหม่ให้ร่างกายสมบูรณ์ พระปัญจวัคคีย์พากันคิดว่า พระโพธิสัตว์นี้แม้กระทำทุกรกิริยาถึง ๖ ปี ก็ไม่สามารถแทงตลอดพระสัพพัญญุตญาณได้ บัดนี้เริ่มฉันภัตตาหารจักสามารถได้อย่างไร พระปัญจวัคคีย์จึงพากันละทิ้งพระโพธิสัตว์เรา แล้วเดินทางไป ๑๘ โยชน์เข้าไปยังป่าอิสิปตนะ

จากนั้น พระโพธิสัตว์ก็ได้รับข้าวมธุปายาสในถาดทองคำมีค่าแสนหนึ่งจากนางสุชาดา หลังจากเสวยข้าวมธุปายาสแล้ว ทรงอธิษฐานลอยถาดแล้ว ทรงพักผ่อน

กลางวันอยู่ในสาลวันอันมีดอกบานสะพรั่งใกล้ฝั่งแม่น้ำ เวลาเย็นจึงบ่ายหน้าไปยังโพธิพฤกษ์ ระหว่างทางที่ดำเนินไปนั้นได้ทรงรับหญ้าคา ๘ กำจากโสตถิยะพราหมณ์ เมื่อเสด็จขึ้นสู่โพธิมณฑลแล้วทรงปูหญ้าคาด้านทิศใต้ก่อนโดยผินพระพักตร์ไปทางทิศเหนือ พอจะปูหญ้าคาตรงนั้น ขณะนั้นแผ่นดินทางทิศใต้ก็ทรุดลงประหนึ่งว่า จรดอเวจีเบื้องล่าง แผ่นดินทางทิศเหนือลอยขึ้นเป็นประหนึ่งจรดถึงภวัคคพรหมเบื้องบน พระโพธิสัตว์ทรงดำริว่า ที่ตรงนี้เห็นจะไม่เป็นสถานที่ที่จะให้บรรลุธรรม จึงเสด็จไปด้านทิศตะวันตกประทับยืนผินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก พอจะปูหญ้าคาแผ่นดินก็ทรุดลงเหมือนกันปูไม่ได้ จึงเสด็จไปด้านทิศเหนือประทับยืนผินพระพักตร์ไปทางทิศใต้ พอจะปูหญ้าคา แผ่นดินก็ทรุดลงเหมือนกันปูไม่ได้ จึงเสด็จไปด้านทิศตะวันออกประทับยืนผินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันตก ก็สถานที่ตั้งบัลลังก์ของพระพุทธเจ้าทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ในด้านทิศตะวันออก สถานที่นั้นจึงไม่หวั่นไหวไม่สั่นสะเทือน เป็นสถานที่กำจัดกิเลส จึงทรงปูหญ้าคาเกิดมีบัลลังก์ ๑๔ ศอก

พระโพธิสัตว์ประทับผินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออกโดยให้ลำต้นโพธิ์อยู่เบื้องพระปฤษฎางค์ เป็นผู้มีพระมนัสมั่นคง ทรงนั่งคู้อปราชิตบัลลังก์ซึ่งแม้สายฟ้าจะผ่าลงตั้ง ๑๐๐

ครั้งก็ไม่แตกทำลาย โดยทรงอธิษฐานว่า "เนื้อและเลือดในสรีระนี้แม้ทั้งสิ้นจงเหือดแห้งไปจะเหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที หากเราไม่บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณบนบัลลังก์นี้แหละ เราจักไม่ทำลายบัลลังก์นี้" คือ ท่านเอาชีวิตเป็นประกัน สมดังคาถาที่พระโพธิสัตว์ได้กล่าวไว้ในชาดกอวิทูเรนิทานว่า...

กามํ ตโจ จ นหารุ จ, อฏฺฐิ จ อวสิสฺสตุ.
อุปสุสฺสตุ นิสฺเสสํ, สรีเร มํสโลหิตํ.

เรื่องต่อจากนี้ เอาไว้ว่ากันทีหลังนะ

ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่า ตั้งแต่องค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าปฏิสนธิหยั่งลงในพระครรภ์พระมารดา ขันธ์ ๕ ท่านก็มีแล้ว ประสูติออกมาขันธ์ ๕ ท่านก็ได้สมบูรณ์แล้วเป็นต้น ถ้าขันธ์ ๕ เป็นพระพุทธเจ้าองค์จริง ท่านก็ต้องเป็นพระพุทธเจ้าตั้งแต่ประสูติมา แต่ไม่ใช่เช่นนั้น ช่วงระยะเวลาเหล่านั้นท่านยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าเลย จึงทำให้พระองค์ตรัสกับพระวักกลิว่า

"กินฺเต วกฺกลิ อิมินา ปูติกาเยน ทิฏฺเฐน"

แปลความว่า: "วักกลิ เธอจะเดินตามหลังฉันมา เธอก็ไม่สามารถเห็นฉันได้ เห็นแต่ร่างกายที่เน่าเปื่อยเท่านั้น"

ดังนั้น จะเห็นได้ว่ารูปขันธ์ก็ดี นามขันธ์ก็ดี ที่ทรงได้มาตั้งแต่ปฏิสนธิกาลมิใช่เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริงแต่ประการใด ต่อเมื่อพระพุทธองค์ได้สำเร็จอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ โดยอาศัยการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณโดยลำดับ จนถึงอรหัตตมรรคญาณ อรหัตตผลญาณ จึงจะเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริง ถ้าวิปัสสนาญาณไม่เกิดจะเป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ ท่านได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าที่ใต้ต้นโพธิ์ที่มีชื่อเดิมเรียกว่า*อสัตถะ* เพราะต้นไม้ใดเป็นที่อาศัยให้พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ต้นไม้นั้นชื่อว่า ***ต้นโพธิ์*** บางพระองค์ตรัสรู้ใต้ต้นบุนนาค บางพระองค์ตรัสรู้ใต้ต้นเพกา เป็นต้น

พบพระพุทธเจ้าพระองค์จริงตอนไหน

ถามว่า: แล้วเราจะเห็นหรือพบพระพุทธเจ้าพระองค์จริงตอนไหน

ตอบว่า: ในการประพฤติปฏิบัติธรรมของเรานี้ พระพุทธเจ้าองค์แทนสามารถจะนำเราไปหาพระพุทธเจ้าพระองค์จริงได้เลย ต่อเมื่อเราเพียรประพฤติปฏิบัติกันแล้ววิปัสสนาญาณต้น คือ *นามรูปปริจเฉทญาณ* ปรากฏแก่เราแล้ว ได้เห็นรูปเห็นนามที่มีอยู่ตามความเป็นจริง สามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้นะ ไม่ใช่ไปคิดแยกนะ เห็นเขาแยก

ให้เราเห็นจริง ๆ พอเราเห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ ขณะนั้น เปรียบเสมือนเราได้เห็นชายจีวรของพระพุทธเจ้าริบหรี่ ๆ รำไร ๆ เห็นน้อย ๆ ตอนนี้ยังไม่ได้อะไรนะ

ต่อมาเมื่อวิปัสสนาญาณของเราสูงขึ้น ๆ ไปโดยลำดับ จนถึงที่สุด คือ อรหัตตมรรค อรหัตตผล ได้เกิดขึ้นแก่เราแล้ว ก็ได้ชื่อว่า ได้พบพระพุทธเจ้าองค์จริงสมบูรณ์เต็มพระองค์

สิ่งสำคัญเบื้องแรก ของการเจริญกรรมฐาน

จากหลักฐานในวิสุทธิมรรค ท่านกล่าวไว้ว่า สิ่งสำคัญเบื้องแรกของการเจริญกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานนั้นมี ๒ อย่าง คือ การตัดและการละ

การตัด

ถามว่า: การตัดนั้น ตัดอะไร

ตอบว่า: การตัดนั้น คือ การตัดปลิโพธ

คำว่า *"ปลิโพธ"* มาจากภาษาบาลีว่า *"ปลิโพธ"* ซึ่งแปลได้ ๒ นัย คือ

นัยที่ ๑ แปลทับศัพท์ว่า ***ปลิโพธ***

นัยที่ ๒ แปลเอาความหมายว่า เครื่องกังวล หรือ เครื่องทำให้เกิดความกังวลจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านแบ่ง ***"ปลิโพธ "*** ได้ ๒ ประเภท คือ

๑. *ขุททกปลิโพธ* คือ เครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ยังไม่ได้ตัดเล็บ ยังไม่ได้โกนหนวด เป็นต้น

๒. *มหาปลิโพธ* คือ เครื่องกังวลใหญ่ มี ๑๐ อย่างด้วยกัน คือ

อาวาโส จ กุลํ ลาโภ คโณ กมฺมญฺจ ปญฺจมํ
อทฺธานํ ญาติ อาพาโธ คนฺโถ อิทฺธีติ เต ทสาติ.

จากบาลีนี้แสดงให้เห็นว่า การตัดเครื่องกังวลใหญ่ ๆ มี ๑๐ อย่าง เช่น อาวาสคือที่อยู่ เป็นต้น

เมื่อเราวางทุกอย่างเพื่อมาประพฤติปฏิบัติธรรมกันแล้ว เมื่อมาแล้ว ไม่ว่าพระมีหน้าที่สอน มีกิจนิมนต์ต่าง ๆ พระก็ต้องปล่อยวาง โยมมีครอบครัว มีภาระในครอบครัว หรือการงานต่าง ๆ ก็ต้องปล่อยวางเครื่องกังวลต่าง ๆ ก่อน หมายความว่า ถ้าใครมีความกังวลอะไร ๆ ก็ให้ทิ้งไว้ก่อน ถ้าไม่อย่างนั้นใจจะไม่อยู่กับการประพฤติปฏิบัติธรรมตรงนี้ ใจมันจะแวบ ๆ ไปหาสิ่งที่เรากังวล ทำให้ปฏิบัติได้ไม่เต็มที่

การละ

ถามว่า: ให้ "ละ" อะไร

ตอบว่า: ให้ละ "*มานะ*" ก็ "*มานะ*" ทางโลก กับ "*มานะ*" ทางธรรมนั้นต่างกัน

คำว่า "*มานะ*" ทางโลก หมายถึง วิริยะ คือ ความเพียรบากบั่น อันนี้เราละไม่ได้นะ แต่ "*มานะ*" ทางธรรม แปลว่า ธรรมชาติที่เย่อหยิ่ง ถือตัว ยกตัวไปเทียบกับคนอื่น "มานะ" เช่นนี้เป็นสิ่งที่ต้องละในการมาประพฤติปฏิบัติธรรมกัน

ถามว่า: ทำไมต้องละมานะด้วยเล่า

ตอบว่า: ในการมาประพฤติปฏิบัติธรรมกันนี้ ใครมีมานะอยู่ก็จะขัดขวางการปฏิบัติธรรม ทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นไม่ได้

<u>เหตุเกิดมานะ</u>

เหตุที่ทำให้ตัวมานะเกิดขึ้นได้นั้นมีหลายอย่าง เช่น เพราะเหตุแห่งการศึกษา เพราะเหตุแห่งยศถาบรรดาศักดิ์ เพราะเหตุแห่งชาติตระกูล เป็นต้น เหตุเหล่านี้เราต้องละ ถ้าเราไม่ละแล้วมันจะเป็นตะปูตรึงใจ ขวางการประพฤติปฏิบัติธรรมของเรา ดังเช่น ภิกษุ ๕๐๐ รูปที่ศึกษาเล่าเรียนพุทธวจนะของององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่นานท่านเหล่านั้นก็สำเร็จการศึกษาในพระไตรปิฎก ท่านจึงเกิดมานะขึ้นเพราะเหตุจากการศึกษา โดยยกตัวเองไปเทียบกับพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้ารู้อย่างไร เราก็รู้อย่างนั้นแหละ ก็เลยไม่ไปฟังธรรมเพราะถือว่าตัวเองเข้าใจแล้ว องค์สมเด็จพ่อท่านรู้วาระจิตของภิกษุเหล่านั้นว่าภิกษุเหล่านี้ยังมีมานะ คือตะปูตรึงใจอยู่ตราบใด ก็ไม่สามารถจะบรรลุธรรมได้ตราบนั้น เพื่อหักรานมานะของภิกษุเหล่านั้น พระองค์ทรงแสดงมูลปริยายสูตร ภิกษุเหล่านั้นฟังไม่รู้เรื่องตั้งแต่ต้นจนจบที่มีความปรากฏว่า

“อิทมโวจ ภควา น อตฺตมนา เต ภิกฺขู ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทุนฺติ”

แปลความว่า “ภิกษุทั้งหลายไม่มีความชื่นชมยินดีในพุทธพจน์ของพระพุทธเจ้าในเทศน์กัณฑ์นี้เลย เพราะฟังไม่รู้เรื่อง” ดังนั้น มานะที่มีอยู่ในตัวของภิกษุเหล่านี้ก็ถูกข่มด้วยพระสูตรกัณฑ์นี้ ท่านเหล่านั้นก็น้อมใจเข้าฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า จากนั้นไม่นานก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าอยากรู้เรื่องพิสดาร เมื่อกลับออกไปแล้วก็อ่านได้จากพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มูลปริยายสูตร

การมาประพฤติปฏิบัติธรรมของเรานี้ต้องละมานะก่อน ไม่ว่าจะเป็นมานะจากเหตุแห่งการศึกษา เหตุแห่งยศถาบรรดาศักดิ์ เหตุแห่งชาติตระกูล เหตุแห่งความมั่งมี เป็นต้น มานะเหล่านี้ถ้าเราไม่ละแล้วก็จะเป็นเหตุกางกั้นการปฏิบัติของเรา

หลักการในการสอนกรรมฐาน ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงวางหลักการปฏิบัติไว้ ๒ อย่าง จากพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ที่แสดงไว้ว่า

"กตเม เทฺว ธมฺมา ภาเวตพฺพา. สมโถ จ วิปสฺสนา จ. อิเม เทฺว ธมฺมา ภาเวตพฺพา."

จากหลักฐานตรงนี้ทำให้เราทราบว่า ในพระศาสนานี้ พระพุทธเจ้าทรงวางหลักในการเจริญกรรมฐานไว้ ๒ อย่าง คือ

๑. สมถกรรมฐาน
๒. วิปัสสนากรรมฐาน

ถามว่า: ที่เรามาประพฤติปฏิบัติธรรมกันนี้ เรามาเจริญสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน

ตอบว่า: เรามาเจริญวิปัสสนากันนะ

ทีนี้แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่จะเข้าสู่พระนิพพาน ยังอริยมรรคอริยผลให้เกิดได้นั้น ท่านยังแบ่งออกเป็นอีก ๒ ทาง คือ

๑. ทางโดยตรง อันได้แก่ การเจริญวิปัสสนาโดยตรงเลยโดยไม่ต้องอาศัยสมถกรรมฐาน อันนี้เป็นทางโดยตรง

๒. ทางโดยอ้อม อันได้แก่ การเจริญสมถกรรมฐานก่อนจะเป็นแบบไหนก็แล้วแต่นะ แล้วน้อมมาสู่วิปัสสนาทีหลัง อันนี้เป็นทางโดยอ้อม

และการมาประพฤติปฏิบัติธรรมกันนี้ เราไม่ได้มาเจริญสมถกรรมฐานกันนะ เรามาเจริญวิปัสสนาโดยตรง ทางตรงเลยนะ ไม่ได้อาศัยสมถะ แต่บางสำนักก็เจริญสมถะก่อน แล้วค่อยเจริญวิปัสสนา

ถามว่า: ผิดไหม

ตอบว่า: ไม่ผิด ก็พระพุทธเจ้าท่านได้แสดงไว้โดยตรงอยู่แล้วว่า เจริญสมถกรรมฐานก่อนพอได้สมถะแล้ว ก็เอาสมถะเป็นฐาน เป็นบาทให้เข้าสู่วิปัสสนา อันนี้ท่านที่อยากจะรู้แจ้งพิสดาร ก็ไปอ่านใน**วิสุทธิมรรค**กันได้ เพราะหลังจากที่ท่านแสดงสมาธินิเทศแล้ว ท่านก็แสดงปัญญานิเทศ หมายความว่า พูดถึงสมถะก่อนแล้วมาพูดถึงวิปัสสนาทีหลัง อันนี้ท่านพระมหาพุทธโฆษาจารย์ท่านแสดงไว้อย่างนั้นนะ คลายความลังเลสงสัยในการเจริญกรรมฐาน

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ทีนี้ในการเจริญสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ก็อยากจะพูดเปรียบเทียบให้ฟังระหว่างสมถะกับวิปัสสนา เพื่อจะให้เราได้รู้ได้เข้าใจ บางคนเจริญสมถกรรมฐานอยู่แท้ๆ ก็เข้าใจว่าตัวเองเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หรือ บางคนเจริญวิปัสสนากรรมฐานแท้ๆ ก็เข้าใจว่า ตัวเองเจริญสมถกรรมฐาน ฉะนั้น เพื่อไม่ให้เกิดความสงสัยลังเลใจในเรื่องกรรมฐาน ๒ อย่างนั้น ก็จะอธิบายเรื่องสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานว่า เขามีความแตกต่างกันตรงไหนคร่าวๆ นะ ให้ได้ฟังกัน ให้ได้เข้าใจกัน ไม่ได้ขยายความแบบพิสดารนะ เอาแบบคร่าวๆ ให้เราได้เห็นกันง่ายๆ

เรื่องของสมถกรรมฐาน

เรามาทำความเข้าใจคำว่า *สมถกรรมฐาน* กันก่อน คำว่า “*สมถกรรมฐาน*” นี้เป็นภาษาบาลีมาจากคำว่า “*สมถ +กมฺมฏฺฐาน*” คำว่า “*สมถ*” ศัพท์เดิมของเขาจริงๆ มาจาก *สมุธาตุ* ได้ความหมายว่า *อุปสเม* แต่หน้า *สมุธาตุ* ให้ลง ถ ปัจจัย ด้วยอำนาจของสูตร ในกัจจายนสูตรท่านว่า “*สมาธีหิ ถมา*” ก็สำเร็จรูปเป็น “*สมถ*” ดังนั้น ตามเนื้อความของคำว่า “*สมถ*” แปลว่า “ความสงบ”

ถามว่า: สงบจากอะไร

ตอบว่า: สงบจากกิเลส มี *กาม-ฉันทนิวรณ์* เป็นต้น ดังมีคำวจนัตถะของคำว่า "*สมถะ*" ท่านแสดงไว้ว่า "*กิเลส-สเมตีติ=สมโถ*" แปลความว่า "ธรรมใดที่ทำให้กิเลสมีกาม-ฉันทนิวรณ์เป็นต้นสงบลง ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า "*สมถะ*" ดังนั้น *สมถะ* แปลว่า ความสงบ

ถามว่า: "*สมถะนั้นทำอะไรให้สงบลง หรือ สงบจากอะไร*"

ตอบว่า: สงบจากกิเลส คือ ทำกิเลสให้สงบลง

ถามว่า: เราไปเรียกเอาอะไรเป็นตัว "*สมถะ*" หรือตัว "*สมถะ*" นั้นได้แก่อะไร

ตอบว่า: เราไปเรียกเอา "***สมาธิ***" เป็นตัว*สมถะ* และ*สมาธิ*นี้ก็เป็นชื่อหนึ่ง เป็นไวพจน์หนึ่งของ*สมถะ* ส่วนชื่อโดยตรงของเขาตามอภิธรรมนัยก็คือ ***เอกัคคตาเจตสิก*** ที่เราคุ้นหูกัน "*สมถะ*" ก็คือ "*สมาธิ*" นั่นเอง ดังนั้นเราจึงเรียกเอา "*สมาธิ*" เป็นตัวของ "*สมถะ*"

ถามว่า: จุดมุ่งหมายของการเจริญ*สมถกรรมฐาน* มุ่งให้ได้มาซึ่งอะไร หรือ ต้องการให้ได้มาซึ่งอะไร

ตอบว่า: มุ่งให้ได้มาซึ่งสมาธิ

ดังนั้น การเจริญ*สมถกรรมฐาน* ไม่ว่าจะเป็นการเจริญ*สมถะ*แบบไหน จุดมุ่งหมายก็ต้องการให้ได้มาซึ่ง*สมาธิ*

<u>สมถกรรมฐาน ๔๐</u>

ถามว่า: วิธีที่ทำให้*สมาธิ*เกิดทั้งหมดในพระพุทธศาสนามีจำนวนเท่าไร

ตอบว่า: คัมภีร์**วิสุทธิมรรค**ท่านแสดงไว้มี ๔๐ วิธี คือ ***กสิณ ๑๐, อสุภ ๑๐, อนุสสติ ๑๐, พรหมวิหาร ๔, อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑, จตุธาตุววัฏฐาน ๑, อรูปกัมมัฏฐาน ๔*** ใน ๔๐ วิธีนี้จะเจริญกรรมฐานวิธีไหนก็ตามล้วนแต่มุ่งให้ได้มาซึ่ง*สมาธิ*ทั้งนั้นเลย

*ถามว่า: สมถกรรมฐาน*นั้นมีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาในโลก หรือมีมาทีหลังพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้ว

ตอบว่า: มีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาในโลก ยกตัวอย่าง เรื่องแรก คือ การทำสมถกรรมฐานของฤาษีหรือดาบสประจำตระกูลของพระเจ้าสุทโธทนะ ซึ่งมีชื่อว่า *อชิตดาบส* ก็ได้ *กาลเทวละดาบส* ก็ได้ *กาลเทวินดาบส* ก็ได้ มีชื่อหลายอย่างนะ แต่ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เอกนิบาตชาดก อวิทูเรนิทาน ท่านอรรถกถาจารย์ท่านใช้

ชื่อว่า *กาลเทวละดาบส* และดาบสผู้นี้ท่านสามารถทำฌานได้ *สมาบัติ ๘* คือ *รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔* นอกจากนั้นท่านยังทำ *อภิญญา ๕* ได้ ทำให้ท่านสามารถระลึกย้อนอดีตชาติได้ถึง ๔๐ กัป ระลึกไปในอนาคตชาติได้อีก ๔๐ กัป

ปกติท่านฉันภัตตาหารเสร็จสรรพแล้วจะเหาะไปพักผ่อนกลางวันปลีกวิเวกในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์โน่น ทีนี้ในวันที่พระโพธิสัตว์ของเราประสูติที่สวนลุมพินีวัน มีเหตุอัศจรรย์เกิดขึ้นมากมาย ในตอนนั้นกาลเทวละดาบสก็พักกลางวันอยู่ในชั้นดาวดึงส์ ท่านเข้าสมาบัติของท่านอยู่ ทำให้ท่านไม่รู้เรื่องอะไรเลย ต่อเมื่อท่านออกจากสมาบัติแล้ว เห็นเทวดาทั้งหลายต่างชุมนุมกันเต้นๆ รำๆ มีจิตยินดีร่าเริงพากันร้องเพลง ร้องอะไรต่อร้องอะไรเนี่ย โยนผ้าโยนผ่อนแสดงความยินดีเล่นกันอย่างสนุกสนาน ท่านเห็นก็แปลกใจว่าเทวดาทั้งหลายดีใจอะไรกันนักกันหนา เมื่อก่อนไม่เคยเห็นอาการเป็นอย่างนี้ ก็เลยถามพวกเทพทั้งหลายว่า นี่นี่พวกท่านดือกดีใจอะไรกันนักกันหนา เทวดาก็บอกว่า อ้าวพระคุณเจ้า ไม่รู้หรือว่าพระโพธิสัตว์ของเราประสูติแล้วนะ แล้วประสูติในตระกูลของพระเจ้าสุทโธทนะที่เป็นโยมอุปัฏฐากของท่านไง พอท่านดาบสทราบเรื่องแล้ว ท่านก็หายจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์มาปรากฏตัวในพระราช-นิเวศน์กรุงกบิลพัสดุ์

ถามว่า: ประสูติที่ไหนเอ่ย ประสูติในวัง หรือประสูติในป่า

ตอบว่า: ประสูติที่ในป่านะ พระพุทธเจ้าของเราตอนเป็นพระโพธิสัตว์นั้น พระองค์ประสูติในป่าสวนลุมพินีวันนะ

ถามว่า: สวนลุมพินีอยู่ระหว่างเมืองอะไร กับ เมืองอะไรเอ่ย

ตอบว่า: อยู่ระหว่าง*กรุงกบิลพัสดุ์*กับ*กรุงเทวทหะ*ต่อกันสวนลุมพินีตั้งอยู่ระหว่างกลาง ๒ เมืองนั้น ตามประเพณีสมัยโบราณผู้หญิงเวลาจะคลอด จะเดินทางไปคลอดในตระกูลของตัวเองนะ เพราะว่าไว้ใจได้ไม่มีใครทำร้าย ฉะนั้น พระมารดาของพระโพธิสัตว์เรา ท่านก็ขออนุญาตจากพระเจ้าสุทโธทนะว่าจะไปประสูติที่กรุงเทวทหะ แต่พอมาถึงสวนลุมพินีวันท่านก็อยากจะชมสวน พอเสด็จไปยังโคนต้นสาละ ขณะนั้นเองลมกัมมชวาตของพระนางเกิดปั่นป่วน คือ ปวดท้องจะคลอดคนทั้งหลายก็แวดวงกั้นพระสูตรแก่พระนาง คือ เอาผ้ามาล้อมไว้แล้วก็หลีกไป พระนางประทับยืนแล้วได้ทรงประสูติ ท่านยืนประสูตินะ ไม่ได้นอนประสูติ ตอนนั้นเกิดอัศจรรย์ คือ กิ่งของต้นสาละก็โน้มกิ่งลงมาให้พระมารดาของพระโพธิสัตว์เราจับเลย เรื่องราวหลังจากนั้นเป็นอย่างไรเราก็ทราบกันดีอยู่แล้วนะ

จากเรื่องราวต่าง ๆ ตามพระพุทธประวัติทำให้เราทราบได้ว่า พระพุทธเจ้าของเราเริ่มต้น ก็ที่ป่า ออกทรงผนวชแล้วไป

บำเพ็ญทุกรกิริยาบำเพ็ญสมณธรรมที่ไหน ตอบว่า ก็ในป่า แล้วเวลาไปตรัสรู้ไปตรัสรู้ที่ไหน ตอบว่า ก็ในป่า แสดงธรรมครั้งแรกที่ไหน ตอบว่า ก็ในป่า แล้วปรินิพพานที่ไหน ตอบว่า ก็ในป่า ป่าทั้งนั้นเลยพระพุทธเจ้าของเราตั้งแต่ต้นจนจบเลย

ตอนที่ท่านประสูติในสวนลุมพินีนั้น มีคำถามกันอยู่ในสมัยก่อนที่เคยเล่าให้ นักปฏิบัติฟังตอนเมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๒ สอบนักธรรมชั้นตรีที่ในเมือง บวชปี พ.ศ. ๒๕๐๑ แต่ว่ามาสอบที่ดอยสะเก็ดนี่ตก พ่อก็เลยพาไปฝากที่วัดบุพพาราม วัดเจ้าคณะจังหวัด ที่ถนนท่าแพ ปี พ.ศ.๒๕๐๒ ก็สอบนักธรรมชั้นตรีได้ สมัยสอบตอนนั้น เขาออกข้อสอบเรื่องการประสูติของพระพุทธเจ้า เขาถามเหตุผลว่าเพราะเหตุไร พระโพธิสัตว์ถึงไปประสูติที่สวนลุมพินี มีสามเณรองค์หนึ่งท่านฉลาดมาก เชาว์ไวไหวพริบท่านดีมาก ท่านตอบเลยนะ พอข้อสอบของท่านถูกตรวจเข้าทำเอาพระที่ตรวจข้อสอบนั้นหัวเราะกันท้องคัดท้องแข็งเลยนะ เพราะสามเณรตอบว่า ที่พระโพธิสัตว์เราไปประสูติที่สวนลุมพินี เพราะใกล้กับโรงพยาบาลจุฬาฯ เข้าท่าไหม ก็สวนลุมพินีที่ใกล้กับโรงพยาบาลจุฬาฯ กับสวนลุมพินีที่พระพุทธเจ้าประสูตินั้นอยู่ใกล้กันไหม ตอบว่า อยู่คนละประเทศเลยนะ สวนลุมที่พระโพธิสัตว์ประสูตินั้นอยู่ในประเทศเนปาล อันนี้ใครไปเที่ยวอินเดียก็คงจะได้เห็นได้รู้กันแล้วนะ อันนี้เป็นเรื่องตลก ๆ นะ สามเณรนี่ท่านมีเชาว์ไวไหวพริบดีมาก

พอกาลเทวละดาบสเข้าไปหาพระเจ้าสุทโธทนะแล้ว พระเจ้าสุทโธทนะก็ถามว่า ท่านมีความประสงค์สิ่งใดหรือถึงได้มาที่นี่ ดาบสก็กราบทูลว่า ข้าแต่มหาบพิตร ได้ยินว่าพระราชโอรสของพระองค์ประสูติวันนี้ อาตมาภาพอยากเห็นพระโอรส เพราะท่านรู้ว่าเป็นพระโพธิสัตว์ในชาติสุดท้าย พระเจ้าสุทโธทนะก็มีรับสั่งให้ประดับประดาตกแต่งองค์พระราชกุมารแล้วพามา พระราชาทรงอุ้มเพื่อให้นมัสการคือไหว้ดาบสนั้น แต่ผลปรากฏดาบสไหว้พระราชกุมาร เหตุอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นตอนนั้น คือ พระบาทน้อยๆ ทั้งสองข้างของพระโพธิสัตว์เรานี่ไปประดิษฐานอยู่บนชฎาของดาบส พอเป็นเช่นนี้ดาบสก็รู้ได้ทันทีว่า ถ้าพระราชกุมารไหว้เรา หัวเราต้องแตกเป็นเจ็ดเสี่ยงแน่นอน ท่านก็คิดว่าอย่ากระนั้นเลย อย่าทำให้ตัวเองฉิบหายเลย ท่านจึงลุกจากอาสนะแล้วประคองอัญชลีคือยกมือไหว้พระราชกุมาร

ถามว่า: เมื่อดาบสไหว้พระราชกุมาร แล้วเกิดอัศจรรย์อะไรขึ้นมาอีก

ตอบว่า: เมื่อพระราชาทอดพระเนตรเห็นอัศจรรย์นั้นจึงไหว้บุตรของตน เป็นพ่อไหว้ลูกเพราะดาบสแก่ขนาดนี้ยังไหว้พระราชกุมารเลย มันน่าอัศจรรย์ ตนเองจึงไหว้บ้าง

ถามว่า: การไหว้ของพระเจ้าสุทโธทนะนั้นมีทั้งหมดกี่ครั้ง

ตอบว่า: มีสามครั้ง ครั้งแรกที่ในพระราชวังตอนนี้นะ ครั้งที่ ๒ เวลาแรกนาขวัญ ที่ต้นไม้หว้า ครั้งที่ ๓ ในงานที่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จมาโปรดพระพุทธบิดาพร้อมกับพระประยูรญาติของพระองค์ท่าน ตอนที่แสดงยมกปฏิหาริย์ ท่านก็ไหว้เป็นครั้งที่ ๓ ตามตำรานะ นอกนั้นไม่ได้ข่าวเลย จนท่านปรินิพพานในเพศของฆราวาสอยู่ภายใต้เศวตฉัตรในพระราชวังนั่นเอง

ถามว่า: *สมถกรรมฐาน*นั้นมีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมา หรือมีมาทีหลังที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้ว

ตอบว่า: มีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมา

ถามว่า: คนที่เจริญ*สมถกรรมฐาน*ที่ได้ *รูปฌาน อรูปฌาน* เนี่ย ตอนนั้นเขาเหล่านั้นสามารถบรรลุธรรมได้ไหม

ตอบว่า: ไม่ได้เลย เพราะการ*เจริญสมถกรรมฐาน*โดยตรงโดยไม่ได้น้อมมาสู่*วิปัสสนา*แล้วละก้อ วิปัสสนาญาณไม่เกิด

ถามว่า: เมื่อวิปัสสนาญาณไม่เกิดจะเป็นพระพุทธเจ้าได้ไหม

ตอบว่า: เป็นไม่ได้เลย

ก็ให้ท่านเข้าใจว่า *สมถะ*มีมาก่อนพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้วนะ ดังนั้น พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะอุบัติขึ้นมาในโลกหรือไม่อุบัติขึ้นมา *สมถกรรมฐาน*มีมาก่อนแล้ว

เรื่องของวิปัสสนากรรมฐาน

ทีนี้สำหรับวิปัสสนา คำว่า "วิปัสสนา" มาจากภาษาบาลีว่า "*วิปสฺสนา*" เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ *วิ* บทหนึ่ง, *ปสฺสนา* บทหนึ่ง (*วิ* + *ปสฺสนา*) วิ แปลว่า พิเศษ, *ปสฺสนา* แปลว่า ความเห็นแจ้ง เมื่อรวมเข้าทั้งสองบทแล้วเป็นวิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ

วจนัตถะของ วิปัสสนา ว่า

"*วิเสเสน ปสฺสตีติ* = *วิปสฺสนา*"

แปลความว่า

"ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า *วิปัสสนา*" ฉะนั้น คำว่า "*วิปัสสนา*" แปลว่า ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ

วิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา

ถามว่า: เราไปเรียกเอาอะไรเป็น "ตัววิปัสสนา"

ตอบว่า: ตัววิปัสสนาได้แก่ ปัญญา "*ปญฺญาเภทา-วิปสฺสนา*" วิปัสสนานี้เป็นชื่อของปัญญา

ถามว่า: การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมุ่งหมายให้ได้มาซึ่งอะไร

ตอบว่า: มุ่งให้ได้มาซึ่งปัญญา

ถามว่า: อะไรเป็น "ฐานให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น" ได้

ตอบว่า: ถ้าพูดง่ายๆ ก็กายกับใจของเรานะ หรือ *รูปกับนาม* ก็คือ *ขันธ์ ๕* ของเรานี่เอง

ดังนั้น ก็เอากายกับใจเป็นฐานให้วิปัสสนาเกิด แต่ใน *วิสุทธิมรรค* ท่านบอกว่า ***เตภูมิกสังขารธรรม*** คือ *รูปนาม*ที่เป็นไปในภูมิ ๓ คือ *กามภูมิ รูปภูมิ อรูปภูมิ* อันนี้เราก็ไม่ขยายแล้วนะ เพราะว่ามันจะกว้างไป

<u>สติปัฏฐาน ๔</u>

วิธีแสดงขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อให้การกำหนดกายกับใจ หรือรูปกับนามในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้สะดวก ทรงแยกเอากายกับใจมาจัดเป็น ๔ อย่าง คือ ***สติปัฏฐาน ๔*** อันได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถามว่า: วิปัสสนานี้มีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาในโลก หรือมีมาทีหลังที่พระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาแล้ว

ตอบว่า: มีมาก่อนเหรอ อย่าหลงประเด็นนะ สมถะนี่มีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมานะ แม้พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาหรือยังไม่อุบัติขึ้นมา แต่ว่าสมถะเขาก็มีมาก่อนแล้ว

ส่วนวิปัสสนานี้จะพูดว่ามีมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาก็ไม่ได้ มีมาทีหลังพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นมาก็ไม่ได้ ต้องบอกว่ามีมาพร้อมกับความเป็นพระพุทธเจ้า ถ้าวิปัสสนาญาณไม่เกิดตั้งแต่ *นามรูปปริจเฉทญาณ* จนถึง *อรหัตตมัคคญาณ-อรหัตตผลญาณ*แล้ว ความเป็นพระพุทธเจ้าก็เกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้น **วิปัสสนานี้มีมาพร้อมกับความเป็นพระพุทธเจ้า** ให้จำไว้ตรงนี้นะ

ดังนั้น จะเห็นความแตกต่างของสมถะกับวิปัสสนาว่า

ตัวของสมถะ ได้แก่ *สมาธิ* และ**การเจริญสมถกรรมฐานนั้นมุ่งให้ได้มาซึ่ง*สมาธิ* แต่ตัวของวิปัสสนาได้แก่ *ปัญญา*** แล้วการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมุ่งให้ได้มาซึ่งปัญญา

ถามว่า: สองอย่างนี้เหมือนกันไหม

ตอบว่า: ไม่เหมือนกันนะ แต่เขาเกื้อกูลกันนะ อย่างเรามาเจริญวิปัสสนานี้มีอยู่ ๒ ทางคือ ทางโดยอ้อมและทางโดยตรง ทางโดยอ้อมได้แก่การเจริญสมถกรรมฐานก่อนแล้วค่อยมาเจริญวิปัสสนาทีหลัง เรียกกันว่า ***สมถะยานิกะ*** ถ้าเราเจริญวิปัสสนาล้วนๆ โดยไม่ต้องอาศัยสมถะ เรียกกันว่า ***วิปัสสนายานิก*** หรือ ***สุทธยานิกวิปัสสนา***

ฉะนั้น เราไม่ต้องไปวิตกกังวล เราเคยเจริญสมถะมาก่อนก็ดี ไม่เคยเจริญสมถะมาก่อนก็ดี ก็ให้เข้าใจกันตามนี้

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คืออะไร

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของเรานี้ สำหรับโยคีเก่าของเราคงรู้ที่มาที่ไปกันแล้ว เคยทำกันไปแล้ว ได้ฟังกันไปแล้ว

สำหรับโยคีใหม่บางทีอาจไม่เคยทำกรรมฐานมา หรือบุคคลที่เจริญกรรมฐานแบบอื่นมา ก็ไม่รู้ว่าเคยทำแบบไหนมาบ้าง อันนี้ก็พูดไม่ได้นะ ก็เพื่อไม่ให้เกิดความลำบากใจหมายความว่า บางคนอาจวิตกไปว่า โอ เราจะเจริญกรรมฐานไหวหรือ? ตัวของเรานี่จะทำไหวหรือ เพื่อไม่ให้เกิดความหนักใจในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานกันนี้ จึงขอย่อพระดำรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านทรงแสดงไว้ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต โรหิตัสสสูตร ว่า

“การเจริญกรรมฐานที่แท้จริงไม่ใช่อื่นไกล ได้แก่การที่เรามาสนใจ เอาใจใส่ ดูแลตัวเราเอง”

พูดสั้นๆ ง่ายๆ ว่า **“ตัวเรามาดูตัวเราเอง”** คนเก่าก็เป็นการทบทวนกันนะ ส่วนคนใหม่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง ก็จะได้ยินได้ฟังพร้อมกันไปเลยนะ

การค้นหาที่สุดของโลก

ทีนี้ พระพุทธเจ้าที่เสด็จจะมาสอนวิปัสสนาให้เราตรงนี้ว่า ทำอย่างไรๆ กันนั้น เราก็ได้อัญเชิญพระพุทธเจ้าเสด็จมาเป็นผู้สอนเรา

ถามว่า: แล้วพระพุทธเจ้าที่จะมาสอนเราตรงนี้ เป็นพระพุทธเจ้าองค์ไหน

ตอบว่า: เป็นพระพุทธเจ้าองค์แทนนะ และพระพุทธเจ้าองค์แทนที่จะอัญเชิญเสด็จมาสอนเราตอนนี้ เป็นพระพุทธเจ้าองค์แทนที่ปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต โรหิตัสสสูตร ความว่า

"ในสมัยที่อายุของมนุษย์เรามีอายุ ๒๐๐ ปีเป็นอายุขัย มีฤาษีท่านหนึ่งชื่อว่า โรหิตัสสะ ฤาษีท่านนี้ท่านได้ฌาน ได้อภิญญา ความไวของท่านนั้นไวมาก การก้าวเท้าของท่านแต่ละก้าวๆ ก็กว้างยาวมาก เช่นอย่างก้าวหนึ่งๆ ของท่านที่เท้าซ้ายของท่านเหยียบอยู่มหาสมุทรข้างนี้ เท้าขวาของท่านก้าวไปเหยียบมหาสมุทรฝั่งโน้น ดูซิก้าวของท่านยาวหรือไม่ยาว แต่ก้าวของเราแม้แต่ลำเหมืองเล็กๆ น้อยๆ ก็ยังก้าวข้ามไปไม่พ้น ขาฉีกเลยนะ พูดถึงความไวอีกอย่างหนึ่งในพระไตรปิฎกที่ท่านแสดงไว้ ท่านบอกว่า เหมือนนายขมังธนูยิงธนู

ผ่านเงาตาล ไม่ใช่ยิงผ่านทะลุต้นตาลผ่านออกไปนะ แต่ยิงผ่านเงาของต้นตาล และการยิงธนูผ่านเงาของต้นตาลนั้นไม่ได้ลำบากตรงไหนนะ แต่แสดงให้รู้ว่าความไวของท่านนั้นไวมาก

พอวันหนึ่งท่านมาคิดในใจว่า อยากดูที่สุดของโลกว่ามันไปสิ้นสุดที่ตรงไหน จากนั้นท่านก็ออกเดินทางไป เว้นเวลาที่ท่านฉันภัตตาหารและเว้นจากการหลับนอนนิดหน่อย เว้นจากการไปถ่ายหนักถ่ายเบา นอกนั้นท่านเดินทางไปของท่านเรื่อยๆ เลยนะ ผลที่สุดไปไม่ถึงที่สุดของจักรวาล ยิ่งไปยิ่งไกลยิ่งไปยิ่งไกลไปเรื่อย ๆ หาที่สุดไม่ได้ เขาเรียกว่า อนันตจักรวาล คือ จักรวาลมีมากเหลือเกินหาที่สุดมิได้ ในที่สุดท่านจึงมรณภาพกลางคัน ไปไม่ถึงที่สุดของจักรวาล แต่เนื่องจากฌานของท่านไม่เสื่อม เลยทำให้ท่านได้ไปเกิดเป็นพรหม ชื่อว่า *โรหิตัสสพรหม*

ต่อมา สมัยพระพุทธเจ้าของเรานี้มนุษย์มีอายุ ๑๐๐ ปี เป็นอายุขัย ฤาษีผู้นี้ก็คือโรหิตัสสพรหมได้มาทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

“การที่จะไปถึงที่สุดของโลกนี้ จะไปด้วยการเดินใช่ไหม”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า

“การไปที่สุดของโลกนี้ไม่ใช่ไปด้วยการเดิน”

ค้นหาอริยสัจ ๔ จากที่ไหน

พระดำรัสตรงนี้มีความว่า

"อปิจาหํ อาวุโส อิมสฺมึเยว พฺยามมตฺเต กเฬวเร สสญฺญิมฺหิ สมนเก โลกญฺจ ปญฺญาเปมิ โลกสมุทยญฺจ โลกนิโรธญฺจ โลกนิโรธคามินิญฺจ ปฏิปทนฺติ"

แปลความว่า "นี่แน่ะผู้มีอายุ การตรัสอริยสัจจธรรมของตถาคต".... (ตรงนี้เราพูดตอนท้ายเลยนะ ตอนต้นเราไม่ได้พูด เราจะมาย่อเอาพระดำรัสของพระพุทธเจ้าตรงที่ตรัสไว้ว่า)

ถามว่า: ...ก็อริยสัจจธรรมนั้น ทั้งหมดมีกี่อย่าง

ตอบว่า: มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค

ทีนี้ ท่านตรัสอริยสัจจธรรมไว้ที่ไหน แล้วเราจะไปแสวงหาหรือค้นหาอริยสัจจธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๔ อย่างนี้ได้ที่ไหนกัน ถ้าเราจะอาศัยเครื่องบินของการบินไทยบินวนไปรอบบนอากาศนี้เพื่อที่จะค้นหาอริยสัจ ๔ แล้วเราจะเจอไหม

ตอบว่า ไม่เจอนะ

ถ้าเราจะอาศัยเรือดำน้ำของทหารเรือ ดำมุดลงไปในทะเล ไปหาหมดเลยทุกน่านน้ำทั้งในทะเลและมหาสมุทร เราจะค้นหาอริยสัจ ๔ จะเจอไหม

ตอบว่า ไม่เจอ

ถ้าเราอาศัยธรณีวิทยาเจาะลงไปในแผ่นดิน ในภูเขา เพื่อที่จะค้นหาอริยสัจ ๔ จะเจอไหม

ตอบว่า ไม่เจอ

ถ้าเราจะตัดเอาต้นไม้ใบหญ้า มาผ่าเป็นซีกๆ ให้ละเอียด เพื่อค้นหาอริยสัจ ๔ จากต้นไม้ใบหญ้าเหล่านั้น จะเจอไหม

ตอบว่า ไม่เจอ

ถามว่า: ถ้าเป็นเช่นนี้แล้วเราจะไปค้นหาที่ไหน

ตอบว่า: พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การค้นหาอริยสัจ ๔ ของตถาคตนี้ ให้ค้นหาที่ในร่างกายของเรานี้ มีพระดำรัสว่า

“อิมสฺมึเยว พฺยามมตฺเต กเฬวเร”

แปลว่า “การตรัสอริยสัจ ๔ ของตถาคต ตรัสไว้ในร่างกายที่ยาววา”

พระองค์ท่านใช้คำว่า ยาววา แต่บ้านเรามีอีกสองศัพท์นะ ที่บอกว่าร่างกายของเรา กว้างศอก ยาววา หนาคืบ ดังนั้น

การค้นหาอริสัจ ๔ ให้มาค้นหาตรงนี้ คือ ในร่างกายที่กว้างศอก ยาววา หนาคืบ ตรงนี้เองหมายความว่า ให้น้อมมาดูในตัวเรานี่แหละ ไม่ต้องไปดูที่อื่นเลย

ถามว่า: ฉะนั้น การมาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งพระทั้งโยมก็ให้มาดูที่ไหน

ตอบว่า: ให้มาดูที่ร่างกายของเรานี่เอง

ดังนั้น อาจารย์จึงย่อพระดำรัสขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า **การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงไม่ใช่อื่นไกล ได้แก่ การที่เรามาสนใจ เอาใจใส่ ดูแลตัวเราเอง** พูดสั้นๆ ง่ายๆ ว่า “ตัวเรามาดูตัวเราเอง”

ก็เมื่อตัวเรามาดูตัวเราเอง

ถามว่า: มีตรงไหนมันน่ากลัว มีตรงไหนที่เราดูไม่ได้มีไหม ไม่ใช่ยกมือขึ้นมาดูแล้ววิ่งหนีมือตัวเองมีไหม

ตอบว่า: ไม่มีเลยนะ จะไปดูส่วนไหนมันก็ดูได้ เนี่ยการค้นหาอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นการค้นหาที่สุดของโลกนั้นพระพุทธเจ้าให้มาค้นหาตรงนี้นะ มาดูที่กายของเราซึ่งกว้างศอก ยาววา หนาคืบนี้เอง มีภาษาบาลีว่า

“พฺยามมตฺเต กเฬวเร”

ก็คือร่างกายของเรานี้เองนะ อันนี้ก็คิดว่าคงไม่หนักใจ

แล้วนะว่า โอ อย่างเราก็ดูได้ซิ ทำได้ซิ ทำไมถึงจะทำไม่ได้ และการมาดูตัวเองนี่เอง ก็ไม่ได้มาดูแบบสามัญสำนึกทั่วไปนะ

เหตุใดจึงให้มาดูตัวเรา

ถามว่า: ทำไมจึงให้มาดูตัวเรา ถ้าถามว่า ทำไมจึงต้องมาดูตัวเรา หรือ เราต้องมาดูตัวเราเพราะอะไร

ตอบว่า: ก็ตัวเรานั้นมันมีแง่มุมเยอะ แต่ในที่นี้ขอยกตามดำรัสของพระพุทธเจ้าว่า ที่เราต้องมาดูตัวเรา เพราะ....

ถามว่า: ระหว่างตัวเรากับคนอื่นเรารักใครมากกว่า

ตอบว่า: เรารักตัวเรามากกว่า สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า *"นตฺถิ อตฺตสมํ เปมํ"* แปลความว่า " รักอื่นเสมอด้วยตนไม่มี"

การยกหลักฐานมานั้นจะยกเอาผิดๆ ถูกๆ ไม่ได้นะ เหมือนอย่างที่ทางภาคตะวันออกมีหนุ่มสองคนมานั่งเถียงกันคนหนึ่งว่าระหว่างสัตว์บกกับสัตว์น้ำอย่างไหนมีมากกว่ากัน อีกคนหนึ่งตอบวา สัตว์บกมากกว่าสัตว์น้ำ คนแรกบอกว่าสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก ต่างคนต่างยกตัวอย่างเถียงกันเยอะแยะไปหมดเลย จนใกล้จะสว่างแล้วตกลงกันไม่ได้ ทีนี้ คนหนึ่งจำคาถาของพระพุทธเจ้าได้ เลยบอกว่า นี่นี่แกไม่ต้องเถียงฉันนะ เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า *อตฺตา หิ อตฺตโน*

นาโถ แปลว่า สัตว์บกมากกว่าสัตว์น้ำ เขาพูดแล้วก็เอาหลักฐานมายืนยันด้วย อีกคนหนึ่งก็เลยบอกว่า เออ ถ้าพระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้ ฉันยอมแพ้

ถามว่า: ที่เขายกหลักฐานมานี้ถูกต้องไหม แปลได้ถูกต้องไหม เพราะ ***"อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ"*** นั้นแปลว่า **ตนแลเป็นที่พึ่งของตน**

หลักฐานที่ยกมาพร้อมทั้งคำแปลก็ไม่ถูกต้องและไม่เห็นว่ามันจะเข้ากันตรงไหนกับสัตว์บกมากกว่าสัตว์น้ำ ดังนั้นเวลายกหลักฐานอะไรมาก็ต้องให้ถูกต้อง จะไปมุบมิบโมเมเอาไม่ได้นะ

ทีนี้ระหว่างตัวเรากับคนอื่น เรารักตัวเรามากกว่า หลักฐานแรกที่ยกมานี้ คือ พระดำรัสที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ***"นตฺถิ อตฺตสมํ เปมํ"*** แปลความว่า **รักอื่นเสมอด้วยตนไม่มี**

อีกหลักฐานหนึ่ง จากพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค โกสลสังยุต มัลลิกาสูตร เป็นเรื่องราวของพระเจ้าปเสนทิโกศลกับพระนางมัลลิกา

ตอนนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลอยู่ปราสาทชั้นบนกับพระนางมัลลิกา พระเจ้าปเสนทิโกศลต้องการจะได้ยินคำ

หวานๆ จากพระนางมัลลิกา เพราะอะไร ก็เพราะท่านได้สงเคราะห์พระนางมัลลิกามา และพระนางนี้ไม่ใช่เป็นขัตติยานีนะ เป็นคนจนหาเช้ากินค่ำ ไปหาของป่ามาขายเลี้ยงชีวิตตัวเอง เป็นทุคคตะ คือ เป็นคนจน แต่ว่าบุญบารมีท่านกับพระเจ้าปเสนทิโกศลนั้นสร้างบารมีกันมาหลายภพหลายชาติภพไหนชาติไหนไม่ค่อยได้คลาดจากกัน แต่ว่ามาถึงภพนี้ชาตินี้เกิดกันคนละแห่ง คนหนึ่งเป็นพระเจ้าแผ่นดินเกิดในราชนิกุล อีกคนหนึ่งไปเกิดในทุคคตะ แต่ผลที่สุดท่านก็มาเจอกันจนได้ รายละเอียดไปอ่านกันเอาเองนะ

วันหนึ่ง พระเจ้าปเสนทิโกศลนั้นอยากฟังคำหวานๆ จากพระนางมัลลิกา เพราะท่านสงเคราะห์พระนางจากคนสามัญธรรมดามาเป็นอัครมเหสี ท่านเลยถามพระนางมัลลิกาว่า “ดูก่อนน้องหญิง ระหว่างตัวเธอกับตัวพี่นี้ เธอรักใครมากกว่ากัน”

ทีนี้โยมผู้หญิงของเราเนี่ย สมมติว่าเป็นพระนางมัลลิกา ถ้าพระเจ้าแผ่นดินถามอย่างนี้ว่า ระหว่างตัวเธอกับตัวฉันเธอรักใครมากกว่า แล้วเราจะตอบกันว่าอย่างไรเอ่ย ถ้าเป็นตามธรรมดาทั่วไปเราก็ต้องตอบเอาใจพระเจ้าแผ่นดินนะ ต้องตอบว่า โอ๊ย รักพระองค์มากกว่าตัวเอง แต่พระนางมัลลิกาไม่ได้ตอบตามความต้องการของพระเจ้าแผ่นดิน เพราะพระนางนั้น

เรียนธรรมจากพระอานนท์นะ เรียนจนสำเร็จ พระอานนท์รับรองว่าพระนางเป็นผู้รู้ธรรม เป็นผู้ทรงธรรมที่พระอานนท์สอนให้ และพระนางก็เก่งมากสามารถเข้าใจและจดจำอะไรๆ ได้มากเลย

ทีนี้พอพระเจ้าแผ่นดินมาถามอย่างนี้ ถ้าตอบเอาใจพระเจ้าแผ่นดินก็เป็นการเหยียบย่ำธรรมะที่ท่านศึกษามาดีแล้ว พระนางเลยไม่ตอบตามที่พระเจ้าแผ่นดินต้องการ พระนางจึงตอบว่า "หม่อมฉันรักตัวหม่อมฉันมากกว่าเสด็จพี่"

ทีนี้พระเจ้าแผ่นดินยิ้มบานหรือไม่บาน ตอบว่า ยิ้มหุบไปเลยเพราะคิดว่าจะได้ยินว่า หม่อมฉันรักพระองค์มากกว่าพระเจ้าแผ่นดินถึงจะยิ้มชื่นใจหน่อย แต่นี่พระนางตอบตรงกันข้ามเลย พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ฟังก็งงว่าทำไมจึงพูดอย่างนี้ ทำไมจึงตอบอย่างนี้

แล้วพระนางก็ย้อนถามว่า "ระหว่างเสด็จพี่กับตัวหม่อมน้อง เสด็จพี่รักใครมากกว่า" พระเจ้าแผ่นดินก็ตอบงงๆ ว่า "เออ ฉันก็รักตัวฉันมากกว่าตัวเธอสิ" เสร็จแล้วท่านก็งงนะ แล้วเสด็จลงจากปราสาทชั้นบนไปเฝ้าพระพุทธเจ้าตอนเช้าเลย แล้วได้กราบทูลให้พระพุทธเจ้าให้ทรงทราบว่า ตอนเช้านี้ได้คุยกับพระนางมัลลิกาว่าอย่างนี้ๆ พระพุทธเจ้าก็ตรัสรับรองพระนางมัลลิกาว่า

“สพฺพา ทิสา อนุปริคมฺม เจตสา,
เนวชฺฌคา ปิยตรมตฺตนา กฺวจิ;”

แปลความว่า

“ดูก่อน มหาบพิตร เมื่อตถาคตใช้พระญาณดูไปทั่วสารทิศแล้ว ไม่เห็นมีใครอื่นที่รักคนอื่นยิ่งกว่าตัวเองไม่เห็นเลย มีแต่รักตัวเองมากกว่าคนอื่น” ตรงนี้พูดให้ย่อๆ เข้าใจกันได้ก่อน แต่ถ้าอยากอ่านพิสดารให้ไปอ่านในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค โกสลสังยุต มัลลิกาสูตร ให้ไปอ่านตรงนั้นนะ

ถามว่า: ฉะนั้น การที่เรามาดูแลตัวเราเองเพราะเหตุไร และ ระหว่างเรากับคนอื่น เรารักใครมากกว่า

ตอบว่า: เรารักตัวเรามากกว่าคนอื่น

ไทกับทาส อะไรดีกว่ากัน

ทีนี้ การที่เรารักตัวเราเองมากกว่าคนอื่น วันๆ หนึ่งการที่เราสนใจในตัวเองกับสนใจในคนอื่นอย่างไหนมากกว่ากัน ตื่นมายังไม่ทันลืมตา อ้อ วันนี้จะไปตลาด ไปซื้ออะไร ไปติดต่องานอะไรที่ไหน ไปอย่างไรเนี่ย โอ้โห มันตะลอนๆ ไปข้างนอกตัวเอง วันๆ หนึ่งเคยนึกถึงตัวเองไหม ไม่ค่อยได้นึกถึงเลยนะ แล้วฝันก็ฝันถึงตัวเองไหม ไม่ได้ฝันถึงตัวเองนะ มีแต่เรื่องคนอื่นไปทั้งนั้นนะ ทั้งในสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตข้างนอกตัวเรานั้นเราไปให้ความสนใจไปหมด ในวันๆ หนึ่งไม่ค่อยได้ให้

โอกาสสนใจตัวเราเอง รักแบบนี้เขาเรียกว่ารักอะไร ตอบว่า รักแบบปากว่าตาขยิบ

ถามว่า: การที่เราไปสนใจในคนอื่นมากกว่าตัวเรา ตอนนั้นใจของเราไปอยู่ในสิ่งที่มีชีวิตไม่มีชีวิตนอกตัวเราเนี่ย ใจเราเป็นทาสหรือเป็นไท

ตอบว่า: เป็นทาสนะ

ถามว่า: แล้วระหว่างทาสกับไท อย่างไหนดีกว่ากัน

ตอบว่า: เป็นไทดีกว่า

ถามว่า: แล้วระหว่างทาสกับไท ชอบอย่างไหนมากกว่ากัน

ตอบว่า: ชอบทาสมากกว่า ตรงกันข้ามเลยนะ ไทดีแต่ชอบทาสมากกว่า เป็นคนละเรื่องคนละราวเลยนะ

ฉะนั้น การที่เรามาดูตรงนี้ เราพยายามที่จะทำตัวเราเองให้เป็นไท ไม่พยายามทำตัวเราเองให้เป็นทาสนะ แต่เมื่อก่อนระหว่างทาสกับไทอันไหนดีกว่ากัน บอกว่าไทดีแต่ชอบที่จะเป็นทาส มันคนละเรื่องเลยนะ รักตัวเองแต่ไปสนใจคนอื่นเขามาก ระหว่างสนใจคนอื่นก็เป็นทาส แล้วทาสกับไทอันไหนดีกว่ากัน ก็บอกว่าไทดี แต่ชอบอย่างไหนมากกว่ากัน ชอบทาสมากกว่า แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริงไหม มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ความเป็นไทเราไม่ค่อยพูดถึงกันเลย

มันเซ็งเหลือเกิน

ตอนที่อาจารย์ไปอบรมกรรมฐานแก่ศึกษาธิการจังหวัด พร้อมคณะของศาสตราจารย์กิตติคุณอำไพ สุจริตกุล เป็นอาจารย์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตอนนั้นเจ้าคณะจังหวัดสระบุรีท่านรับให้ศึกษาธิการจังหวัดทั้งประเทศมาอบรมที่นั่น ท่านให้สถานที่ อาหารการกิน ให้การอบรม ช่วงเวลานั้น อาจารย์สอนกรรมฐานอยู่ที่ยุวพุทธฯศูนย์ ๒ ที่ปทุมธานี แล้วเขามานิมนต์ให้ไปเป็นวิทยากร ไปบรรยายให้ศึกษาธิการจังหวัดฟังกัน

พอบรรยายไปในวันนั้นก็ถามเรื่องนี้แหละ ถามศึกษาธิการท่านหนึ่งว่า "โยมระหว่างการที่เรามาดูตัวเรากับการไปดูสิ่งที่มีชีวิตไม่มีชีวิตนอกตัวเรา อย่างไหนมันดีกว่ากัน" ศึกษาธิการท่านนั้นลุกขึ้นมาพนมมือพูดอย่างดีเลยเหมือนนักเทศน์เลยแหละ บอกว่า "อาจารย์ครับ การที่เราส่งใจไปดูสิ่งที่มีชีวิตไม่มีชีวิตนอกตัวเรานี้มันเพลินดีเหลือเกิน แต่กลับมาดูตัวเองเป็นไง มันเซ็งเหลือเกิน"

วันนี้ เราจะได้รู้กันแล้วนะ ไม่ว่านักปฏิบัติใหม่หรือว่านักปฏิบัติเก่า พอดูขวาย่างหนอ ใจมันอยู่กับตัวเองไหม ตอบว่า มันไม่อยู่นะ มันไปของมันตะลอนๆ ไป ถ้าจะให้ใจมันอยู่กับตัวเองมันเซ็งนะ แต่ถ้าไปดูสิ่งโน้นสิ่งนี้ดูโน่นดูนี่มัน

เพลิน อย่างที่นักปฏิบัติเรามาสู่สำนักปฏิบัติธรรมกันเนี่ย มีใครนั่งดูตัวเองมาตลอดทางมีไหม ไม่มีนะ โอ้โห สายตาเราสอดออกไปดูโน่นดูนี่ พอมาถึงสำนักก็ยังไล่ไปดูโน่นดูนี่อีก อันนี้แสดงว่า การที่เราสนใจในตัวเรา กับสนใจในสิ่งที่มีชีวิตไม่มีชีวิตนอกตัวเรา ไปสนใจอย่างไหนมากกว่ากัน ตอบว่าสนใจในตัวเองมีน้อยนะ

ศึกษาธิการท่านนี้ท่านพูดเก่งนะ แล้วมาทราบทีหลังว่าอาจารย์ชี้ไปปะเหมาะเคราะห์ดีนะ ไปเจอศึกษาธิการท่านเป็นมหาเปรียญ ๖ ประโยค แล้วสึกออกมารับราชการจนได้เป็นศึกษาธิการจังหวัด พอหลังจากที่เจอกันไม่นานท่านก็ปลดเกษียณแล้วก็ไปเจออีกทีที่สำนักปฏินิสสัคโค ที่ภูเก็ต ท่านพูดสำนวนท่านดีเหลือเกิน ตอบออกมาตอนนั้นเป็นสำนวนนักเทศน์จริงๆ นะ นึกในใจว่ามันพิเศษเลยว่า **การที่เราส่งใจไปดูสิ่งที่มีชีวิตไม่มีชีวิตนอกตัวเรา ดูมันเพลินเหลือเกิน แต่กลับมาดูตัวเราเองมันเซ็งเหลือเกิน**

รักตัวเราเองมากกว่าสิ่งอื่น

ทีนี้เราเข้าใจกันแล้วนะ เรื่องที่ว่าเรามาดูตัวเราก็เพราะรักตัวเรามากกว่าสิ่งอื่น เรารักตัวเราเป็นอย่างไร อันนี้ก็ยกหลักฐานมาให้แล้วนะ

ถามว่า: หลักฐานนี้เป็นพระพุทธเจ้าองค์ไหนสอนเรา

ตอบว่า: เป็นพระพุทธเจ้าองค์แทน

ถามว่า: แล้วท่านเสด็จมาจากไหน

ตอบว่า: เสด็จมาจากอังคุตตรนิกาย จตุกนิบาต โรหิตัสสสูตร และเสด็จมาจาก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค โกสลสังยุต มัลลิกาสูตร อันนี้ก็ยกตัวอย่างมาให้ว่าท่านมาสอนเรานะ ไม่ใช่ของอาจารย์นะ อาจารย์พูดตามที่ท่านแสดงไว้เท่านั้นเอง

เมื่อตัวเรามาดูตัวเราเนี่ย ถามว่า ตัวเรามีอะไรให้เราดูเข้ามาแล้วนะที่เราจะดูเป็นกรรมฐานสำหรับเราเอง นี่อาจารย์ไล่มาๆ โดยลำดับนะ ก็เรารู้แล้วว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงไม่ใช่อื่นไกล ได้แก่การที่เรามาสนใจ เอาใจใส่ ดูแลตัวเราเอง พูดสั้นๆ ง่ายๆ ว่า **ตัวเรามาดูตัวเรา ตัวเรามีอะไรให้เราดู**

ถามว่า: เมื่อเรามาดูตัวเรานี้ ตัวเรามีอะไรให้เราดู

ตอบว่า: มีกายกับใจ ซึ่งภาษาธรรมะ เรียกว่า รูป กับ นาม

ถามว่า: การมาดูกายกับใจ หรือ รูปกับนามนี้ ท่านให้ดูอะไรก่อน

ตอบว่า: ให้ดูกายก่อน หลักฐานจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ซึ่งรจนาโดยพระมหาพุทธโฆษาจารย์ สมัยนั้นท่านเดินทางไปที่ประเทศศรีลังกาเพื่อจะสืบศาสนา พอไปแล้วท่านก็ไปเรียนไปค้นคว้าอะไรเสร็จเรียบร้อยแล้ว ภายหลังท่านต้องการจะแปลพระไตรปิฎกจากภาษาสิงหลมาเป็นภาษาบาลีเพื่อจะได้ศึกษากันได้ง่ายหน่อย ทีนี้พระเถระที่เฝ้ารักษาพระไตรปิฎกอยู่ในสมัยนั้นนะท่านไม่ยอม บอกว่า ถ้าต้องการจะทำอย่างนั้น ท่านต้องแสดงความสามารถของท่านให้เห็นก่อน ด้วยการเขียนคัมภีร์ๆ หนึ่ง พระพุทธโฆษาจารย์ท่านก็เขียนนะ ที่ชื่อว่า ***คัมภีร์วิสุทธิมรรค*** นี่ คัมภีร์นี้เมื่อท่านเขียนจบแล้ววางไว้ข้าง ๆ แล้วหลับไป ตื่นขึ้นมาคัมภีร์หายไปเลยนะ เทวดาลักไป อันที่จริงเทวดาไม่ได้ลัก เพียงแต่หยิบไปเฉย ๆ โดยไม่ได้บอก เป็นการแสดงความสามารถให้รู้

วันที่ ๒ นั้นคัมภีร์ที่หายไปท่านก็ไม่ได้สนใจ เขียนขึ้นมาใหม่อีกเล่มหนึ่งให้เหมือนเดิมนี่แหละ เขียนเสร็จท่านก็วางไว้ เทวดาก็มาเอาไปอีก หายไปสองเล่มแล้วนะ

วันที่ ๓ ท่านก็เขียนอีก เขียนแล้วเป็นอย่างไร ท่านก็บอกว่า ใครมาหยิบไปๆ ท่านก็เลยเอาชายจีวรของท่านมัดหนังสือไว้เลย พอมัดเสร็จแล้ว ทีนี้เทวดาที่เอาไปก็เอาสองเล่มที่เอาไปมาคืนไว้ให้เหมือนเดิมนะ รวมเป็นทั้งหมดสามเล่มด้วยกัน

ท่านก็เอาคัมภีร์ทั้งสามที่ชื่อว่า คัมภีร์วิสุทธิมรรคอย่างเดียวแต่เขียนต่างกรรมต่างวาระกันเอาไปให้พระมหาเถระทั้งหลายดู พอพระเถระอ่านแล้วเหมือนกับตีพิมพ์เหมือนกันเปี๊ยบเลย เหมือนเราถ่ายก๊อปปี้ออกมาแม้เขียนต่างกรรมต่างวาระ ทั้งต่างวันด้วยนะ แต่คำพูดนี้ไม่ต่างกันสักคำเลย แล้วเป็นอย่างเราเขียนไหวไหมเนี่ย โอ้โห เขียนไปประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เขียนไปเขียนมาไม่เหมือนกันแล้ว นอกจากเอาตัวนั้นมาคัดลอก อันนี้ท่านไม่ใช่นะ เขียนเหมือนกันเปี๊ยบเลย พระเถระทั้งหมดก็ยกพระไตรปิฎกให้เลย พระทั้งหลายก็มาอุปัฏฐากอุปถัมภ์กันเอง จนสามารถแปลพระไตรปิฎกจากภาษาสิงหลมาเป็นภาษาบาลีที่เราศึกษาเล่าเรียนกันทุกวันนี้ เป็นฝีมือของพระมหาพุทธโฆษาจารย์นี้เอง

ระหว่างกายกับใจ ดูอะไรก่อน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นท่านแสดงว่า ระหว่างกายกับใจ หรือ รูปกับนามนั้น ให้ดูกายก่อนหรือดูรูปก่อน เมื่อดูรูปแล้ว สะสางรูป ชำระรูปให้บริสุทธิ์แล้ว นามที่เอารูปเป็นอารมณ์ก็ปรากฏชัดเอง ฉะนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐานระหว่างกายกับใจ ต้องดูกายก่อน ท่านแสดงไว้โดยตรงในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอรรถกถา ปัญญานิเทศ ว่า

"ยถา ยถา หิสฺส รูปํ สุวิกฺขาลิตํ โหติ นิชฺชฏํ สุปริสุทฺธํ ตถา ตถา ตทารมฺมณา อรูปธมฺมา สยเมว ปากฏา โหนฺติ"

แปลความว่า "ระหว่างรูปกับนามนั้น รูปเป็นของหยาบ ดูได้ง่าย ถ้าเราชำระรูป สะสางรูปได้ดีแล้ว นาม คือ ใจ ที่เอารูป คือ กาย เป็นอารมณ์ก็จะปรากฏชัดเอง"

สรุปได้ว่า

ถามว่า: ทำไมเราต้องมาดูตัวเราเอง

ตอบว่า: เพราะเรารักตัวเรามากกว่าคนอื่น

ถามว่า: ตัวเรามีอะไรให้ดู

ตอบว่า: มีกายกับใจ หรือภาษาธรรมะเรียกว่า รูปกับนาม

ถามว่า: ระหว่างกายกับใจ หรือ รูปกับนาม ดูอะไรก่อน

ตอบว่า: ดูกายก่อน หรือดูรูปก่อน

วิธีดูกายตามพุทธวิธี

ถามว่า: ทีนี้เมื่อเราจะดูรูปนั้น ดูอย่างไร? นึกกันออกไหม เวลาเราจะดูรูปหรือเราจะดูกายของเราเนี่ย ดูอย่างไร เราจะดูแบบสามัญสำนึกทั่วไปไหมว่า อ๋อ อันนี้แขนเรา อันนี้นิ้วมือเรา อันนี้หัวเรา อันนี้ตัวเรา นี้ขาเรา นี้เท้าเรา เราดูอย่างนี้ไหม

ตอบว่า: ไม่ได้ดูอย่างนี้นะ ต้องใช้วิธีดูกายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

<u>กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน</u>

ถามว่า: ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ พระพุทธเจ้าแสดงวิธีดูกายไว้กี่วิธี

ตอบว่า: ทรงแสดงไว้ ๑๔ วิธีด้วยกัน ที่เรียกว่า **จุททสกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ

๑. อานาปานปัพพะวิธี

๒. อิริยาปถปัพพะวิธี

๓. สัมปชานะปัพพวิธี

๔. ปฏิกูลมนสิการปัพพะวิธี

๕. ธาตุมนสิการปัพพะวิธี

เหลืออีก ๙ วิธี ใน ๙ วิธีนั้นท่านรวมเรียกว่า **นวสิว–ถิกปัพพะวิธี** คือป่าช้า ๙ รวมเป็น ๑๔ วิธี ใน ๑๔ วิธีที่ดูรูปหรือกายนี้ ในนั้น**ท่านแยกการดูกาย ๑๔ วิธี เป็นสมถกรรมฐานเสีย ๑๑ วิธี เป็นวิปัสสนากรรมฐานเสีย ๓ วิธี** หลักฐานตรงนี้ ท่านอรรถกถาจารย์ได้แสดงไว้ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะว่า

"ตตฺถ ยสฺมา อิริยาปถปพฺพํ จตุสมฺปชานปพฺพํ ธาตุมนสิการปพฺพนฺติ อิมานิ ตีณิ วิปสฺสนาวเสน วุตฺตานิ"

แปลความว่า "ในบรรดา ๑๔ วิธีนั้น **วิธีที่เป็นวิปัสสนาวิธีมีแค่ ๓ วิธี คือ**

๑. อิริยาปถปัพพะวิธี

๒. สัมปชานะปัพพะวิธี

๓. ธาตุมนสิการปัพพะวิธี

ในบรรดา ๑๔ วิธีนี้เป็นสมถกรรมฐาน คือ เจริญสมถะก่อนแล้วน้อมมาเจริญวิปัสสนาทีหลังมีอยู่ ๑๑ วิธี แต่ที่เป็นวิธีที่เราจะเจริญมุ่งวิปัสสนาโดยตรงไม่ต้องอาศัยสมถะ มีอยู่ ๓ วิธี คือ ต้องดูอิริยาบถ สัมปชานะ และธาตุมนสิการ อันนี้ท่านแสดงไว้โดยตรง ไม่ใช่มติของอาจารย์นะ

อิริยาปถปัพพะวิธี

ทีนี้ คำว่า ***“อิริยาปถ”*** นั้น ภาษาเดิมเป็นภาษาบาลี เมื่อแปลเป็นภาษาไทยได้ ๒ นัย คือแปลแบบทับศัพท์ แปลว่า อิริยาบถ คือเอา “ป” เป็น “บ”, เอา “ถ” เป็นตัวสะกด แปลอีกนัยหนึ่งว่า อาการเคลื่อนไหว ฉะนั้น เมื่อเราเห็นคำว่า “อิริยาปถ” เมื่อไร ก็หมายถึงว่า อาการเคลื่อนไหว

ถามว่า: ทีนี้ อาการเคลื่อนไหวของเราตั้งแต่เราเกิดมาเป็นเด็กจนถึงเดี๋ยวนี้ อาการเคลื่อนไหวของเราใหญ่ๆ แบ่งออกเป็นกี่อย่าง

ตอบว่า: แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ **อิริยาบถใหญ่กับ อิริยาบถย่อย**

ถามว่า: อิริยาบถใหญ่ แบ่งออกเป็นกี่อย่าง

ตอบว่า: แบ่งออกเป็น ๔ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

ถามว่า: ส่วนอิริยาบถย่อยมีกี่อย่าง

ตอบว่า: มีจำนวนมากกำหนดไม่ได้ คือ มีมากจนไม่สามารถกำหนดได้ ดูมืออาจารย์นะ มันสามารถทำอิริยาบถย่อยได้หลายอย่าง คว่ำมือก็ได้ หงายมือก็ได้ ทำกำปั้นได้ ทำท่าตบก็ได้ ทำท่าฟันก็ได้ มือนี้ทำท่าได้หลายอย่างทั้งดีทั้งเสียเนี่ย นับไม่ได้เลย จะเห็นได้ว่าอิริยาบถย่อยไม่จำกัดจำนวน

มีมาก แต่อิริยาบถใหญ่จำกัดจำนวนไหม ตอบว่า มีเพียงแค่ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

ดังนั้น อิริยาบถ คือการเคลื่อนไหวทั้งอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อยเนี่ย เมื่อเราจะมาดูตัวเรานี้นะ

ถามว่า: การเคลื่อนไหวใหญ่ๆ ย่อยๆ นี้ ปรากฏอยู่ที่ไหน อยู่ข้างนอกตัวเราไหม

ตอบว่า: ไม่ใช่ แต่อยู่ที่กายเรานี่เอง ฉะนั้น กายเรานี้มีทั้งการเคลื่อนไหวใหญ่ๆ และย่อยๆ และที่เราจะมาดูก็ดูตัวเรานี้ พระพุทธเจ้าให้เรามาดูตรงนี้นะ การเคลื่อนไหวใหญ่ๆ ย่อยๆ ให้ติดตามดูเขาเลย สำหรับรูปภายนอกตัวเราดูเป็นบางครั้งบางคราว ส่วนมากแล้วให้ดูตัวเองเป็นหลักใหญ่

ความหมายของ อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย

ทีนี้เรามาทำความเข้าใจอิริยาบถใหญ่กับอิริยาบถย่อยกัน

คำว่า " **อิริยาบถใหญ่** " มี ๔ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน อันนี้เป็นภาษาไทยแบบบ้านเรานะ เมื่อเรา “ยืน” แล้วมาอะไร ตอบว่ามา “เดิน” คงไม่มีปัญหา

ถามว่า: ทีนี้พอเดินๆ ไปแล้วมา“นั่ง”พรวดลงไปได้ไหม ใครทำได้บ้าง

ตอบว่า: ไม่ได้นะ ก้นไถลไปเลยนะ

ทีนี้ ที่พระพุทธเจ้าแสดงไว้ในสติปัฏฐานว่า ***“คจฺฉนฺโต วา, ฐิโต วา, นิสินฺโน วา, สยาโน วา”.***

แปลความว่า เดิน แล้วยืน แล้วนั่ง แล้วนอน ฉะนั้นของพระพุทธเจ้าเป็นอะไร ตอบว่า เป็น เดิน ยืน นั่ง นอน นี้พูดถึงตามลำดับขั้นตอนนะ

ถามว่า: การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นอิริยาบถใหญ่หรืออิริยาบถย่อย

ตอบว่า: เป็นอิริยาบถใหญ่นะ

ถามว่า: แล้วตอนนี้พวกเรานั่งหรือนอนกัน

ตอบว่า: อยู่ในอิริยาบถนั่ง

ถามว่า: แล้วนั่งนั้น เป็นอิริยาบถใหญ่หรือย่อย

ตอบว่า: เป็นอิริยาบถใหญ่

ถามว่า: ทำไมจึงเรียกอิริยาบถนั่งว่าเป็นอิริยาบถใหญ่ มันใหญ่โตอย่างไร

ตอบว่า: อิริยาบถนั่งที่เรียกว่าใหญ่ เพราะอาการเคลื่อนไหวนี้ เคลื่อนไหวที เคลื่อนไหวไปทั้งหมดไง ฉะนั้น **การเคลื่อนไหวใด เคลื่อนไหวที เคลื่อนไหวไปทั้งหมด การเคลื่อนไหวนั้น** เรียกว่า **อิริยาบถใหญ่**

ถามว่า: ตัวอย่างเช่น ก่อนที่เราจะนั่งเนี่ย เรายืนอยู่แล้ว พอเราจะนั่งนั้น เรานั่งเป็นบางส่วนไหม เรายืนอยู่แล้วเอาหัวไว้ข้างบน แล้วเอาตัวอยู่ข้างล่าง เป็นอย่างนั้นไหม

ตอบว่า: ไม่ใช่นะ เราไม่ได้เอาท่อนใดท่อนหนึ่งทิ้งไว้เลย

ถามว่า: เคลื่อนไหวทีลงมาๆ หมดไหม

ตอบว่า: ลงมาหมดนะ ไม่มีใครทิ้งตัวท่อนนั้นท่อนนี้เอาไว้ค่อยเคลื่อนไหวทีหลัง เป็นไปได้ไหม ตอบว่า เป็นไปไม่ได้

ฉะนั้น **การเคลื่อนไหวใด เคลื่อนไหวที เคลื่อนไหวไปทั้งหมด การเคลื่อนไหวนั้น** เรียกว่า **อิริยาบถใหญ่** พอเข้าใจกันนะ เมื่อก่อนเราบอกว่า อิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย พูดได้ แต่ถามว่าใหญ่มันใหญ่อย่างไร เราไม่เข้าใจนะ แต่ตอนนี้เราต้องมาทำความเข้าใจ เพราะเราต้องมาดูเขานะ ว่า ทำไมจึงเรียกว่าอิริยาบถใหญ่ ทำไมจึงเรียกว่าอิริยาบถย่อย เราต้องเข้าใจนะที่เรียก ยืน เดิน นั่ง นอนว่าเป็น อิริยาบถใหญ่ เพราะการเคลื่อนไหวใด เคลื่อนไหวที เคลื่อนไหวไปทั้งหมด การเคลื่อนไหวนั้น เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ ทีนี้เข้าใจกันนะ กลับไปจากตรงนี้ใครมาถามว่า ทำไมจึงเรียก ยืน เดิน นั่ง นอน ว่าเป็นอิริยาบถใหญ่ ทำไมจึงเรียกว่าใหญ่

ทีนี้ **"อิริยาบถย่อย"** นั้น ตรงกันข้ามกับอิริยาบถใหญ่ เพราะ**การเคลื่อนไหวใด เคลื่อนไหวที เคลื่อนไหวเป็นไปบางส่วน การเคลื่อนไหวนั้น** เรียกว่า **อิริยาบถย่อย** พระพุทธเจ้ามีแสดงไว้ว่า **สมิญฺชิเต** = คู้เข้า, **ปสาริเต** = เหยียดออก

ถามว่า: การคู้เข้าก็ดี การเหยียดออกก็ดี เป็นไปทั้งร่างกายไหม เคลื่อนไหวไปหมดไหม

ตอบว่า: ไม่เลยนะ เคลื่อนไหวเป็นไปบางส่วนเท่านั้นเอง ฉะนั้น **การเคลื่อนไหวใด เคลื่อนไหวที เคลื่อนไหวเป็นไปบางส่วน การเคลื่อนไหวนั้น** เรียกว่า **อิริยาบถย่อย** ที่เรามาดูตัวเรานี้ พระพุทธเจ้าให้ดูตรงนี้นะ ให้ดูความเคลื่อนไหวนะ และการเคลื่อนไหวในร่างกายของเรานี่มีอยู่ ๒ อย่าง คือ การเคลื่อนไหวใหญ่ ๆ ที่เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ มี ๔ อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กับการเคลื่อนไหวย่อย ๆ ที่เรียกว่า อิริยาบถย่อย มีจำกัดไม่ได้ เพราะมันมีมากไม่ได้จำกัดจำนวนนะ ทีนี้เข้าใจกันนะ

ถามว่า: พระพุทธเจ้าให้มาดูกาย ดูอย่างไร

ตอบว่า: พระพุทธเจ้าให้มาดูกายก็มาดูอาการเคลื่อนไหวนี่แหละ ดูด้วยหลัก ๓ อย่าง คือ ดูด้วยหลักของอิริยาบถ, ดูด้วยสัมปชัญญะ และดูด้วยธาตุมนสิการ นี่พระพุทธเจ้าท่านแสดงไว้นะ

สัมปชานะปัพพะ

ถามว่า: ทีนี้ “***สัมปชานะ*** หรือ ***สัมปชัญญะ***” คืออะไร

ตอบว่า: คือ **การรู้ตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหว สัมปชัญญะนี้เป็นตัวที่กำกับดูแลการเคลื่อนไหวต่าง ๆ** เขาเป็นตัวกำกับดูแลนะ ถ้าการเคลื่อนไหวใดเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ การเคลื่อนไหวนั้นเราเคลื่อนไหวได้ แต่ถ้าการเคลื่อนไหวใดไม่เป็นประโยชน์เราจะไม่เคลื่อนไหว อย่างนี้เรียกว่า ***สาตถกสัมปชัญญะ*** เพราะสัมปชัญญะนี่เขาเป็นตัวกำกับดูแลการเคลื่อนไหวใหญ่ ๆ ย่อย ๆ

ถามว่า: สมมติว่า เรายื่นมือไปนี้ ยื่นไปแล้วไปตบหน้าเขา การเคลื่อนไหวย่อยนี้เป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์

ตอบว่า: น่าจะเป็นประโยชน์นะเพราะเราได้ตบเขาได้นะ แต่แท้จริงไม่ใช่ การเคลื่อนไหวนี้ไม่เป็นประโยชน์ การเคลื่อนไหวไปตบหน้าเขา ไปต่อยเขา ไปตีเขา เป็นต้น ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่เป็นประโยชน์ ฉะนั้น การเคลื่อนไหวเหล่านี้เราไม่เอา ไม่ต้องให้เขาเกิดขึ้น ดังนั้น เราต้องให้รู้ตัวทั่วพร้อมว่า การเคลื่อนไหวใดที่เป็นประโยชน์ เราทำให้เคลื่อนไหว แต่ถ้าการเคลื่อนไหวใดที่ไม่เป็นประโยชน์ เรา

จัดการตัวสั่งงานกำหนดเลยนะ หยุดมันไม่ให้มันกำเริบขึ้นมา ไม่ให้มันเกิดขึ้นมาได้

สัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่ก็เช่นเดียวกัน เช่น เดินๆ ไป เห็นคนโน้น แหมมันน่าหมั่นไส้เหลือเกิน ไปเตะเขาป้าบหนึ่งเป็นอย่างไร

ถามว่า: การเดินอย่างนี้ การเคลื่อนไหวแบบนี้ เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์

ตอบว่า: ไม่เป็นประโยชน์ ก็ไม่ต้องให้เขาเกิดขึ้นมา

ถามว่า: อย่างที่เราเดินขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอนี้ เป็นประโยชน์ไหม

ตอบว่า: เป็นประโยชน์นะ เพราะเราเจริญกรรมฐานอยู่ เขาเป็นฐานให้สติ สมาธิ ปัญญาเกิดได้ อย่างนี้ให้เราเคลื่อนไหวไปได้

ถามว่า: เดินไปเพื่อไปกราบพระบรมสารีริกธาตุ หรือไปกราบต้นโพธิ์ อย่างนี้เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นประโยชน์

ตอบว่า: เป็นประโยชน์

ดังนั้น การเคลื่อนไหวใดที่เป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ เราให้การเคลื่อนไหวนั้นเกิด แต่ถ้าการเคลื่อนไหวใดที่ไม่เป็นประโยชน์ เราไม่ให้เกิด ดังนั้น สัมปชัญญะนี้เขาเป็นตัวกำกับดูแลในการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เรียกว่า รู้ตัวทั่วพร้อมในการที่จะเคลื่อนไหวต่าง ๆ นี้

สัมปชัญญะ ๔ อย่าง

สัมปชัญญะนั้นมีถึง ๔ อย่างคือ

๑. สาตถกสัมปชัญญะ
๒. สัปปายสัมปชัญญะ
๓. โคจรสัมปชัญญะ
๔. อสัมโมหะสัมปชัญญะ

ธาตุมนสิการปัพพะ

จากที่เรารู้กันพอเป็นเบื้องต้นแล้วว่า พระพุทธเจ้าให้มาดูกาย ดูอย่างไร มาดูอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ดูอย่างไร สัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหว และ ดูธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อันนี้เราก็จบแค่นี้ก่อนนะ

วิธีดูกายนั้นมีวิธีทำกันอย่างไร

อธิบายถึงอิริยาบถนั่ง ตอนนี้เรามาสู่ในที่จะประพฤติปฏิบัติธรรมกัน

ถามว่า: ตอนนี้ท่านนั่งหรือนอน

ตอบว่า: นั่งนะ

ถามว่า: นั่งเป็นอิริยาบถใหญ่หรือย่อย

ตอบว่า: การนั่งในการกำหนดที่เราจะมาเจริญในตอนนี้เป็นอิริยาบถใหญ่

แล้วท่านนั่งจะเป็นอย่างไรนั้นหลังจากจบการบรรยายนี้ เราพักกันก่อนแล้วจะมาประชุมพร้อมกันอีก แล้วครูบา-อาจารย์จะสอนให้ว่า นั่งเอามือวางไว้อย่างไร นั่งแบบไหน นั่งมีกี่ท่า แล้วมือวางไว้กี่ท่า เป็นต้น ท่านจะสอนรายละเอียดอีกที แต่ตอนนี้จะพูดให้ฟังคร่าว ๆ

ถ้าจะพูดถึงตามที่เราปฏิบัตินะ เวลาเรานั่งหรือตั้งท่าเสร็จแล้วให้ส่งใจหรือน้อมนึกใจน้อมไปหาท้อง เขาเรียกว่าส่งใจไปที่ท้อง แต่ไม่ใช่ดูรูปร่างสัณฐานของท้องนะว่าท้องเล็กท้องโต ท้องใหญ่ ลงพุง ไม่ลงพุงเนี่ย เราไม่พูดนะ ไปดูอาการเคลื่อนไหวของท้อง

ถามว่า: อาการเคลื่อนไหวของท้องเกิดจากอะไร

ตอบว่า: เกิดจากลมหายใจเข้าออก ถ้าเราหายใจเข้าท้องพองเป็นส่วนมาก เวลาหายใจออก ท้องก็ยุบเป็นส่วนมาก

ถามว่า: เรามาดูรูปร่างสัณฐานของท้อง หรือดูอาการเคลื่อนไหวของท้อง

ตอบว่า: มาดูอาการเคลื่อนไหวของท้อง และอาการเคลื่อนไหวของท้องนี้ภาษาธรรมะเรียกว่า ธาตุลม **ธาตุลมมี ๒ อย่าง** ได้แก่ ***สมีรณวาโย*** คือ เคลื่อนไหว กับ ***วิตถัมภนวาโย*** คือ เคร่งตึง อันนี้เราจะไม่อธิบายให้มากนะ เอาเพียงแต่ว่า **ส่งใจไปที่ท้อง แต่ไม่ใช่ดูรูปร่างสัณฐานของท้อง ไปดูอาการเคลื่อนไหวของท้อง** และอาการเคลื่อนไหวของท้องที่ขึ้น-ลง ขึ้น-ลง นี่นะ มันเกิดจากลมหายใจเข้าออก เป็นเหตุนะ

ดังนั้น ลมหายใจเข้าออกเป็นเหตุ อาการพองยุบเป็นผล ถ้าหายใจเข้า-ท้องเราจะพองเป็นส่วนมาก ถ้าหายใจออก-ท้องเราจะยุบเป็นส่วนมาก ทำไมจึงเติมคำว่า “เป็นส่วนมาก”

ตอนที่ไปอบรมของพระสังฆาธิการภาคต่างๆ ของโครงการกรมการศาสนาและมหาเถระสมาคมนะ ตอนนั้นทำงานให้โครงการศาสนาอยู่นาน ตอนที่ไปอบรมที่วัดไร่ขิงเป็นโครงการของพระสังฆาธิการจากภาคตะวันตกมาประชุมกัน พออาจารย์ขึ้นอบรมธรรมะมาถึงตรง “พองหนอ...ยุบหนอ” นี่แหละ พอบอกว่า ส่งใจไปที่ท้องแต่ไม่ได้ดูรูปร่าง

สัณฐานของท้อง ดูอาการเคลื่อนไหวของท้อง และอาการเคลื่อนไหวของท้องเกิดจากลมหายใจเข้า-ออก ถ้าหายใจเข้า-ท้องพอง (ตอนนั้นยังไม่มีคำว่า เป็นส่วนมาก) หายใจออก-ท้องยุบ พอสอนจบลงมานั่งที่ห้องรับแขก พระองค์หนึ่งท่านตามมาเลย บอกว่า "อาจารย์ๆ พูดผิดนะ" "เอ้ มันผิดอะไร" อาจารย์บอกว่า "หายใจเข้า-ท้องพอง หายใจออก-ท้องยุบ แต่ของผมไม่ใช่อย่างนั้นนะ หายใจเข้า-ท้องมันกลับยุบ หายใจออก-ท้องมันกลับพอง" เออ...เราไม่เคยได้ยินนะ

ภายหลังเรามาถามนักปฏิบัติสอนที่ยุวพุทธฯ ก็ดี สอนที่นี่ก็ดี บางทีมีมาคนสองคนนะ อ้าว คราวนี้มีไหม หายใจเข้า-ท้องยุบ หายใจออก-ท้องพอง มีไหมลองยกมือขึ้นหน่อย ไม่ต้องอายนะ มีหรือไม่มี ตอบว่า "ไม่มี" อ้าวไม่มีก็ไม่เป็นไร บางครั้งนักปฏิบัติมา มีเหมือนกัน มีคนสองคนนะ มีอยู่ ส่วนมากหายใจเข้า-ท้องพอง หายใจออก-ท้องยุบ แต่บางคนหายใจเข้า-ท้องกลับยุบ หายใจออก-ท้องกลับพองก็มีอยู่นะ

ฉะนั้น เพื่อไม่ให้เป็นที่โต้แย้งกัน พอสอนกรรมฐานทีหลังก็เลยต้องบอกว่า หายใจเข้าท้องพองเป็นส่วนมาก หายใจออกท้องยุบเป็นส่วนมาก มี"ส่วนมาก" เข้าไป ก็แปลว่า ส่วนน้อยยังมีอยู่ อันนี้พอเข้าใจนะ

หายใจเข้า-ออกเป็นเหตุ อาการพอง-ยุบเป็นผล พอเข้าใจเหตุและผลกันแล้วนะ **ตัวเหตุคือลมหายใจเข้า-ออก ตัวผลของลมหายใจเข้า-ออกก็คืออาการพอง-อาการยุบ**

มาดูผล

ฉะนั้น **ที่เรามาดูกันนี้ เรามาดูผล**กันนะ **ห้ามดูที่ลมหายใจเข้าออก**นะ ส่งใจไปที่ท้อง ถ้ามันพองขึ้นมาเมื่อไร เราก็กำหนด "พองหนอ" ตามมัน ถ้ามันยุบเมื่อไร ก็กำหนด "ยุบหนอ" ตามมัน คำว่า "พองหนอ...ยุบหนอ" นั้นเป็นภาษาบัญญัติบ้านเรานะ อาการที่ขึ้นมาอย่างนี้เราเรียกว่า "พอง" อาการที่ลงไปอย่างนี้ เราเรียกว่า "ยุบ"

ฉะนั้น อาการที่ท้องพองขึ้นมาภาษาบ้านเราเรียกว่า "พอง" อาการที่ลงไป เรียกว่า "ยุบ" แต่ว่าเพื่อให้การกำหนดนั้นเป็นไปให้พอดีกับลมหายใจ โดยเราได้เติมคำว่า "หนอ" ต่อท้าย พอง-ยุบเราก็กำหนดว่า "พองหนอ...ยุบหนอ" เรามีศัพท์เป็นอย่างนี้นะ อันนี้เป็นบัญญัติภาษาบ้านเรานะ แต่ตัวจริง ๆ ก็ดูอาการพองอาการยุบนั้นเอง แต่เราไปพูดแบบภาษาบ้านเรานะ

ถ้าเป็นภาษาพม่า เวลาอาการท้องพองขึ้นมาก็ว่า พองเหมือนกันนะแต่เขาว่า "พองแด่" เวลายุบก็ว่า "เป่งแด่"

แต่เวลาที่เขามาพูดว่า "พองแด่...เป่งแด่" นั้น เราเข้าใจไหม ตอบว่า เราก็ไม่เข้าใจนะ ต้องภาษาเรา

แต่ถ้าเป็นภาษาบาลี หลวงพ่อมหาสีท่านเขียนไว้ใน **วิปัสสนาชุนี *"อุนนะมติ, โอนนะมติ"*** อย่างนี้เราฟังรู้เรื่องไหม มันไม่ใช่ภาษาเรา ก็ฟังไม่รู้เรื่อง ฉะนั้น เราก็ต้องเอาแบบภาษาเรา ถ้ามันขึ้นมา เราก็ว่า"พองหนอ"ตามมัน ถ้ามันลงไป เราก็ว่า"ยุบหนอ"ตามมัน อันนี้พอเข้าใจนะ เรื่องภาษานี้ของใครของมันนะ

วิธีดูพองยุบ

ทีนี้ การดูพองหนอ-ยุบหนอของเรานี้ อาการของพอง-ยุบมันมีหลายอย่าง ถ้าพองยาว-ยุบยาว เราก็กำหนดตามว่า "พองหนอ...ยุบหนอ" ว่าตามอาการนั้นนะ มันจะสิ้นสุดพอดีกันเลยนะ ถ้าพองสั้น-ยุบสั้น เราก็กำหนดตามว่า "พอง" "ยุบ", "พอง" "ยุบ" ห้ามใส่ "หนอ" นะ

ถ้าพองมันไว มันตีพั่บ ๆ ๆ ๆ ไวอย่างนี้นะ เราจะกำหนดว่า "พอง-ยุบ-พอง-ยุบ" ไม่ได้ มันจะเหนื่อย ต้องกำหนดว่า "รู้หนอ...รู้หนอ...รู้หนอ" ไปอย่างธรรมดา ไม่ใช่ไปกำหนด "รู้หนอ-รู้หนอ" ไว ๆ อย่างนี้ไม่ได้นะ

ถามว่า: รู้อย่างไร

ตอบว่า: รู้ไปตามอาการที่มันไวนั่นแหละ คือ ให้กำหนดไปอย่างธรรมดาตามอาการที่เขาเป็น ไม่ต้องไปกำหนด "รู้หนอ-รู้หนอ" เร่งเขานะ

ถ้าพองแผ่ว ยุบแผ่ว มันแผ่วลงแผ่วลงเนี่ย มันไม่ค่อยชัด มันน้อย ทีนี้ก็ให้เอามือมาแตะ สองมือก็ได้ มือเดียวก็ได้ ซ้ายก็ได้ ขวาก็ได้ เอามาแตะไว้ที่หน้าท้องนะ ถ้ามันดุนมือขึ้นมาหน่อย เราก็กำหนดว่า "พอง" ถ้ามันลงไปหน่อยเราก็กำหนดว่า "ยุบ"

อันนี้ให้เข้าใจตรงนี้นะ เราจะต้องลงมือปฏิบัติกันอย่างนี้นะ เราจะรู้ไว้ล่วงหน้า ไม่ใช่คอยดูว่า "พองหนอ...ยุบหนอ" นั้นเมื่อไรมันจะสั้น เมื่อไรมันจะยาวนะ เมื่อไรมันจะไวไม่ต้องนะ อาจารย์เพียงแต่พูดให้รู้ไว้ล่วงหน้า ไม่ใช่พอเกิดอะไรขึ้นต้องคอยมาวิ่งถามอาจารย์อยู่ตลอดเวลาเลยไม่ได้ปฏิบัติกัน

ทีนี้ พองยาว-ยุบยาว พองสั้น-ยุบสั้น พองไว-ยุบไว พองแผ่ว-ยุบแผ่ว เราก็รู้กันแล้วนะ ทีนี้ถ้า "พองหนอ...ยุบหนอ" ไป แล้วเกิดอาการยุบ ๆ ๆ ๆ ลมมันตีแน่นขึ้นหน้าอก มันตื้ออยู่ตรงนี้ เราจะไปกำหนดว่า "แน่นหนอ...แน่นหนอ" ไม่ได้นะ ตรงนี้ให้ใช้คำว่า "รู้หนอ...รู้หนอ" แทน ให้กำหนดเบา ๆ นะ

ห้ามไปกำหนด “รู้หนอ-รู้หนอ” ไวๆ นะ แบบขับไสไล่ส่งไม่ได้นะ มันจะเล่นงานเราเลยล่ะ ให้กำหนด “รู้หนอ...รู้หนอ” ไปสักพักหนึ่ง ไม่ใช่กำหนดแบบทีสองทีแล้วเลิกไปไม่ใช่นะ ให้กำหนดไปเรื่อยๆ เบาๆ สักพักเขาก็จะคลายๆๆ เป็นปกติแล้ว ห้ามไปกำหนดจี้เขานะ ให้กำหนดแบบอะไร ก็ให้กำหนดแบบเราเอามือไปลูบคลำหัวเด็กที่เรารักนะ เราจะคลำเบาๆ ว่าน่ารักเหลือเกิน ไม่ใช่แบบบอกว่า น่ารักแล้วไปกดแรงๆ มันไม่ใช่อย่างนี้นะ

ถามว่า: ไหนลองว่าซิ พองยาว-ยุบยาว กำหนดว่าอย่างไร

ตอบว่า: ให้กำหนดว่า “พองหนอ...ยุบหนอ”

ถามว่า: พองสั้น-ยุบสั้น กำหนดว่าอย่างไร

ตอบว่า: ให้กำหนดว่า “พอง-ยุบ” , “พอง-ยุบ”

ถามว่า: พองไว-ยุบไว กำหนดว่าอย่างไร

ตอบว่า: ให้กำหนดว่า “รู้หนอ...รู้หนอ”

ถามว่า: พองแผ่ว-ยุบแผ่ว ให้ทำอย่างไร

ตอบว่า: ให้เอามือมาแตะที่ท้อง แล้วถ้ามันดุนมือขึ้นมาหน่อยให้กำหนดว่า “พอง” ถ้ามันยุบลงไปหน่อยก็กำหนดว่า “ยุบ”

ถามว่า: ถ้าพองหนอ-ยุบหนอ มันยุบๆ ตีแน่นๆ ขึ้นหน้าอกกำหนดว่าอย่างไร

ตอบว่า: ให้กำหนดว่า "รู้หนอ...รู้หนอ" ไปเรื่อยๆ นะ จนกว่ามันจะคลายเป็นปกติ อันนี้ไม่ต้องไปใจร้อนกับมันนะ พอเข้าใจกันแล้วนะ

ถามว่า: ช่วงที่เรากำหนด "พองหนอ...ยุบหนอ" ตามที่บอกไปนั้นนะ ทีนี้ ยุบ ๆ ๆ มันหายไปเอาอะไรเป็นตัวแทน

ตอบว่า: เราต้องมา**ดูท่านั่งกับอาการสัมผัส**เป็นตัวแทนนะ อันนี้พูดเกริ่นให้เข้าใจเฉยๆ นะ พอเรากำหนด "พองหนอ...ยุบหนอ" แล้วเกิดอาการยุบ ๆ ๆ ๆ แล้วหายไปเลย ไม่ต้องเอามือไปลูบไปคลำหาว่ามันหายไปไหนๆ อย่างนี้ไม่ต้องนะ ไม่ต้องไปสูดลมหายใจเข้าเพื่อจะให้พอง-ยุบเกิดขึ้นมา ไม่ต้องทำนะ หายก็ให้มันหายไป

พอมันหายไปปุ๊บก็ให้ดูท่านั่ง แล้วกำหนดว่า "นั่งหนอ...ถูกหนอ" ที่สะโพกขวานะ จากนั้นก็กำหนดว่า "นั่งหนอ...ถูกหนอ" ที่สะโพกซ้ายนะ ให้กำหนดดูทั้งสะโพกขวาและสะโพกซ้ายสลับกันไปนะ

ถามว่า: ไหนลองว่าซิ ถ้าพอง-ยุบหายไปเอาอะไรเป็นตัวแทน

ตอบว่า: ตอบว่า “นั่งหนอ...ถูกหนอ” เป็นตัวแทน

ถามว่า: ทีนี้ ตอนนี้เรานั่งหรือเรานอนกัน

ตอบว่า: นั่ง

ถามว่า: นั่งเนี่ย เอาอะไรเป็นตัวนั่ง

ตอบว่า: เอาก้นเป็นตัวนั่ง เมื่อตอบว่าเอาก้นเป็นตัวนั่ง

ถามว่า: ถ้าเราจะดูคนใดคนหนึ่งนั่งต้องไปส่องดูที่ไหน ต้องไปส่องดูก้นเขาไหม ขืนไปส่องที่ก้นละก้อได้เรื่องเลยนะ นั่งหนอเนี่ยไปดูที่ก้นไม่ได้

ถามว่า: อย่างที่อาจารย์อยู่อย่างนี้ ถามว่าอาจารย์นั่งหรือนอน

ตอบว่า: นั่ง

ถามว่า: ที่รู้ว่าอาจารย์นั่งนั้นไปดูส่วนไหน ดูก้นหรือดูตรงไหน

ตอบว่า: ดูท่านั่งนะ อาการที่ข้างบนตั้งๆ ข้างล่างพับครึ่ง อาการอย่างนี้เขาเรียกว่า ท่าอะไร ตอบว่าท่านั่ง การนั่งแบบสามัญสำนึกทั่วไปก็เอาก้นไปนั่ง ไม่ว่าพระ ไม่ว่าโยม ไม่ว่าเด็ก ไม่ว่าผู้ใหญ่ ไม่ว่าผู้หญิง ไม่ว่าผู้ชาย ถามว่า เอาอะไรนั่ง ตอบว่า เอาก้นนั่งทั้งหมดนั่นแหละ แต่นั่งตามความเป็นจริงไม่ใช่ก้นนะ อาการที่ร่างกายทั้งหมดที่ย่อลงมาตั้งอยู่ลักษณะนี้ ข้างบนตั้งๆ ข้างล่างพับครึ่งอย่างนี้ เรียกว่า ท่านั่ง

ถามว่า: ฉะนั้น เรามองคนใดคนหนึ่ง มองปุ๊บรู้ปั๊บไหม รู้ได้ไหมว่าเขานั่ง เขายืน เขาเดิน รู้ได้ไหม แล้วตอนนั้นเราไปดูส่วนใดส่วนหนึ่งไหม ไม่ว่าจะดูคนนั้นนั่ง แหม..ต้องไล่ตั้งแต่หน้าผาก ลงๆๆๆ มาทั้งหมดถึงจะรู้ว่านั่ง หรือว่า เรามองปุ๊บรู้ปั๊บทันที

ตอบว่า: มองปุ๊บรู้ปั๊บทันที แสดงว่า เราไม่ได้ไปดูก้นเขานะ ถ้าเอาก้นไปนั่งก็ต้องไปส่องก้นเขานะ ไปดูอย่างนั้นไม่ได้นะ เข้าใจกันแล้วนะ

ฉะนั้น นั่งนั้นเอาอาการของร่างกายที่ย่อลงมาตั้งในลักษณะนี้ เพราะร่างกายเรานี้เปลี่ยนแปลงไง ยืน เดิน นั่ง นอน ก็อาศัยร่างกายนี้ ถ้าร่างกายเราข้างบนตั้งๆ ข้างล่างพับครึ่งอยู่ในลักษณะนี้ ก็เรียกว่า ท่านั่ง

ถ้าร่างกายเราราบไปกับพื้นเราไม่เรียกว่า “นั่ง” นะ แต่เรียกว่า “นอน” แต่ถ้าร่างกายเราตั้งๆ ทั้งหมดเรียกว่าอะไร ตอบว่า “ยืน”

ถามว่า: พออาการ “นั่ง” ปรากฏ อะไรหาย

ตอบว่า: อาการ ยืน เดิน นอน หายไปเลยนะไม่มีนะ

ถามว่า: ถ้า “ยืน” ปรากฏอะไรหาย

ตอบว่า: อาการที่เหลืออีกสามอย่าง เดิน นั่ง นอนก็หายไปเลยนะ

ถามว่า: ฉะนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน อาศัยอะไร

ตอบว่า: **อาศัยร่างกายนี้แหละแสดงอาการ**

ถ้าร่างกายเราย่อลงมาตั้งลักษณะนี้เรียกว่า ท่านั่ง ถ้าร่างกายเราราบไปกับพื้น เรียกว่า ท่านอน ถ้าร่างกายเราตั้งๆ ทั้งหมด เรียกว่า ท่ายืน ถ้าร่างกายเราเคลื่อนไปทั้งตัว เรียกว่า ท่าเดิน ก็เอาร่างกายเรานี้ ไม่ได้เอาสิ่งอื่นมาเลย อันนี้พอเข้าใจนะ

ฉะนั้น นั่งนี้ก็ดูท่านั่ง เรามองเห็นคนอื่นรู้ว่านั่งอย่างไร เราก็น้อมมานึกดูตัวเราแบบนั้นแหละ พอน้อมนึกปุ๊บมันจะรู้สึกตั้ง ๆ พอเข้าใจไหม พอจะเข้าใจกันหรือยังอย่างนี้ นั่งหนอนะพอเข้าใจกันแล้วนะ

ถามว่า: ทีนี้คำว่า "ถูกหนอ" ไปดูอะไร

ตอบว่า: ไปดูอาการสัมผัสของสะโพกสองข้าง ทั้งด้านขวาและด้านซ้าย ให้เอาใจไปรู้ตามอาการสัมผัสนั้นว่า "ถูกหนอ"

นั่งหนอ ถูกหนอ มีวิธีใช้กัน ๔ อย่าง คือ

๑. "นั่งหนอ...ถูกหนอ" ใช้แทนบุคคลที่ลมหายใจเข้าออกละเอียดมาแต่เกิด เวลาเราเกิดมามีลมหายใจละเอียดเนี่ย

มันไม่สามารถทำให้ท้องพองหรือยุบได้ เพราะลมหายใจมันละเอียด อย่างเช่น ผ้าเช็ดหน้าในมืออาจารย์เนี่ย ถ้าอาจารย์จะเป่าเบาๆ เนี่ย ลมออกนะ ถูกนะ แต่เคลื่อนไหวไหม ตอบว่า ไม่เคลื่อนไหว เพราะลมมันเบาไง แต่ถ้าเป่าแรงๆ เป็นไงเคลื่อนไหวไหม ตอบว่า เคลื่อนไหวนะเพราะลมมันแรงนะ ฉะนั้น ถ้าลมหายใจเราแผ่วมาแต่เกิดนั้น พองยุบจะไม่มีเลยนะ จะต้องใช้ "นั่งหนอ...ถูกหนอ" ไปตลอดเลย

๒. "นั่งหนอ...ถูกหนอ" ใช้แทนบุคคลที่เจริญ "พุทโธ" มาก่อน ถ้าเราเจริญพุทโธมาก่อน คือ ***อานาปานสติ*** นี่นะ โดยกำหนดว่า "พุท" หายใจเข้า "โธ" หายใจออก เพราะถ้าเราเจริญอานาปานสติมาก่อน เราจะกำหนด "พองหนอ" "ยุบหนอ" ไม่ได้นะ ถึงแม้ว่าพอง-ยุบจะชัดเจนอย่างไร ห้ามไปดูเด็ดขาด ทำไมจึงห้ามไปดู เพราะถ้าเราติดอยู่ในอานาปานสติกำหนด พุทโธนี่ติดจริงๆ ทีนี้ พอเรากำหนดพองหนอนี่มันจะไล่ตั้งแต่จมูกลงไปถึงท้อง พอกำหนดยุบหนอ มันจะไล่ตั้งแต่ท้องขึ้นมาทางจมูกเลย อย่างนี้ไม่ได้

ฉะนั้น คนที่หายใจแบบอานาปานสติ ติดพุทโธมาก่อนเนี่ย เขายังไม่ให้ดูพอง-ยุบ ต้องสามสี่วันเว้นไปก่อน ให้เอา "นั่งหนอ...ถูกหนอ" เป็นตัวแทน หลังจากนั้นค่อยมาทดลองกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ดู ถ้า "พองหนอ" ลมมันไม่ไล่จาก

จมูกลงไป “ยุบหนอ” มันไม่ไล่จากท้องขึ้นมา เราก็หยุด กำหนด นั่งหนอ-ถูกหนอ ไว้ มากำหนด “พองหนอ...ยุบหนอ” ได้ อันนี้พอเข้าใจกันนะ

๓. “นั่งหนอ...ถูกหนอ” ใช้แทน พอง-ยุบ ที่หายไป ก็ ถ้ากำหนดดูอาการ พองหนอ-ยุบหนอ อยู่แล้วเขาหายไปก็ให้ กำหนด “นั่งหนอ...ถูกหนอ” แทน ไม่ต้องเอามือไปลูบไปคลำ หานะ แล้วถ้ามันมาเมื่อไหร่ค่อยไปดูมันเมื่อนั้น ช่วงที่มันยัง ไม่มาไม่ต้องไปสนใจมันนะ กำหนด “นั่งหนอ...ถูกหนอ” ไป เรื่อยๆ เลย

๔. “นั่งหนอ...ถูกหนอ” ใช้คู่กับพอง-ยุบที่ทิ้งช่วง สมมุติว่า เรากำหนด “พองหนอ” ปกติเสร็จแล้วมันก็จะ “ยุบ หนอ” ใช่ไหม ทีนี้ พอเรากำหนด “พองหนอ” มันค้าง มันไม่ ยอมยุบ พอมันไม่ยอมยุบ ทำอย่างไร เราก็ใส่ “นั่งหนอ” ลง ไป พอกำหนด “นั่งหนอ” เท่านั้น มันก็ยุบลงไป เราก็ต้อง กำหนดว่า “พองหนอ...นั่งหนอ” แล้วมันยุบลงไปก็กำหนดว่า “ยุบหนอ” แล้วก็ “นั่งหนอ” เอาสองอย่างคู่กันไปเลยนะ

แต่ถ้ามัน “พองหนอ...นั่งหนอ” ใส่ลงไปแล้วมันก็ไม่ ยอมยุบ มันยังค้างอยู่ เราก็ใส่ว่า “ถูกหนอ” ลงไปอีกที ก็เป็น ว่า “พองหนอ...นั่งหนอ...ถูกหนอ” พอกำหนดว่า “ถูกหนอ” มันยุบลงมาก็กำหนดว่า “ยุบหนอ...นั่งหนอ...ถูกหนอ” อันนี้ พอเข้าใจนะ

ทีนี้ลองไล่ทวน

ถามว่า: ดูพองยาว-ยุบยาวกำหนดว่าไง

ตอบว่า: กำหนดว่า "พองหนอ" "ยุบหนอ"

ถามว่า: พองสั้น-ยุบสั้น กำหนดว่าไง

ตอบว่า: กำหนดว่า "พอง-ยุบ", "พอง-ยุบ"

ถามว่า: พองไว-ยุบไว กำหนดว่าไง

ตอบว่า: กำหนดว่า "รู้หนอ...รู้หนอ"

ถามว่า: พองแผ่ว-ยุบแผ่ว ทำอย่างไร

ตอบว่า: เอามือมาแตะที่หน้าท้อง ถ้ามันดุนมือขึ้นหน่อย ให้กำหนดว่า "พอง" ถ้าลงไปหน่อย ให้กำหนดว่า "ยุบ"

ถามว่า: ถ้าพองหนอ-ยุบหนอมันยุบ ๆ ๆ ๆ ตีแน่นขึ้นหน้าอก กำหนดว่าอย่างไร

ตอบว่า: กำหนดว่า "รู้หนอ...รู้หนอ"

ถามว่า: ถ้าพองหนอ-ยุบหนอ มันหายไป เอาอะไรเป็นตัวแทน

ตอบว่า: "นั่งหนอ...ถูกหนอ" ด้านขวา "นั่งหนอ...ถูกหนอ" ด้านซ้ายนะ เอาใจไปรู้ตามที่เขาสัมผัสนะ ดูทั้งด้านขวาและด้านซ้ายคู่กันไป

ถามว่า: "นั่งหนอ...ถูกหนอ" ใช้แทนกี่อย่าง

ตอบว่า: ๔ อย่าง คือ

๑. ใช้แทนบุคคลที่มีลมหายใจละเอียดมาตั้งแต่เกิด

๒. ใช้แทนบุคคลที่เจริญอานาปานสติหรือพุทโธมาก่อน แล้วติดอยู่ในพุทโธ

๓. ใช้แทนพอง-ยุบที่หายไป

๔. ใช้คู่กับพอง-ยุบที่ทิ้งช่วง

การเจริญสติปัฏฐาน ๔

ถามว่า: แล้วทีนี้การเจริญ "พองหนอ...ยุบหนอ" เนี่ยเป็นกรรมฐานอะไรในสติปัฏฐาน ๔ อย่าง

ตอบว่า: เป็น ***กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** นะ

ก็สติปัฏฐานมันมีถึง ๔ ทั้ง ***กาย เวทนา จิต ธรรม*** ทีนี้การกำหนดดูอาการนั่งของกาย ตอนที่เรานั่งนั้น เราไม่ได้เจริญกรรมฐานเดียวนะ เราเจริญทั้ง ๔ กรรมฐาน คือ ทั้งกาย ทั้งเวทนา ทั้งจิต ทั้งธรรม นะ

การกำหนดดู "พองหนอ...ยุบหนอ" นี้เราเจริญ *กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน* ทีนี้พอเรากำหนดไป...กำหนดไป...นั่งนานๆ เข้าอย่างที่เรานั่งเนี่ย เราเปลี่ยนไปกี่ตลบแล้วเนี่ย

โอ...หลายตลบแล้วนะ ทำไมจึงเปลี่ยน เพราะมันปวด มันเมื่อยแล้ว

ถามว่า: ปวดเมื่อยนี้เขาเรียกว่าอะไร

ตอบว่า: ***ทุกขเวทนา***ปรากฏกับเรา

ถามว่า: ฉะนั้น ทุกขเวทนานี้เป็นอะไร

ตอบว่า: เป็น***เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** ซึ่งเป็น ๑ ใน ๔ สติปัฏฐาน

ฉะนั้น เมื่อเรากำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ไป เกิดอาการปวดขึ้นมา เราต้องทิ้งกาย คือ การกำหนด "พองหนอ...ยุบหนอ" หรือ "นั่งหนอ...ถูกหนอ" อยู่นั้น ทิ้งเลยนะ ให้น้อมใจมากำหนดว่า "ปวดหนอ...ปวดหนอ" คือให้น้อมใจไปดูอาการปวดนะจนอาการปวดนั้นจะดับไป

ถามว่า: อันนี้เราเจริญกรรมฐานอะไร

ตอบว่า: ***เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน***นะ

แล้วทีนี้เราพอกำหนด "พองหนอ...ยุบหนอ" ไป ใจแวบคิดไปถึงวัด คิดไปถึงบ้าน คิดไปถึงลูก คิดถึงหลาน คิดถึงญาติโยม อะไรก็แล้วแต่นะ อย่างนี้

ถามว่า: ใจเราอยู่กับพอง-ยุบไหม

ตอบว่า: ไม่อยู่

ถามว่า: ไปไหน

ตอบว่า: ไปเที่ยวข้างนอกแล้ว

ถามว่า: เราก็ต้องทิ้งกาย คือ "พองหนอ...ยุบหนอ" หรือ "นั่งหนอ... ถูกหนอ" ไปกำหนดว่าอย่างไร

ตอบว่า: ให้กำหนดว่า "คิดหนอ...คิดหนอ"

ถามว่า: การกำหนดอย่างนี้เป็นการเจริญกรรมฐานอะไร

ตอบว่า: เป็น**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

เห็นไหมที่เรานั่งนี้เราไม่ได้เจริญกรรมฐานเดียวนะ เราเจริญได้ ๓ กรรมฐานแล้วนะ

ถามว่า: ทีนี้พอเรากำหนด "พองหนอ...ยุบหนอ" ไปเกิดได้ยินเสียงที่เขาจุดพลุบ้าง เสียงนกบ้าง อย่างนี้เรากำหนดว่าอย่างไร

ตอบว่า: ก็กำหนดว่า "ยินหนอ...ยินหนอ"

ถามว่า: สมมติว่า นั่งๆ ไป ได้กลิ่นหอมก็ดี ได้กลิ่นเหม็นก็ดี เข้ามาถูกจมูกเรา ให้กำหนดว่าอย่างไร

ตอบว่า: ก็กำหนดว่า "กลิ่นหนอ...กลิ่นหนอ"

ถามว่า: พอกำหนดแล้วเราเจริญกรรมฐานอะไร

ตอบว่า: เป็น ***ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** อยู่ใน ***อายตนปัพพะ*** นะ

นี่เห็นไหมว่าเรานั่งนี่ไม่ใช่เราเจริญกรรมฐานเดียวนะ เราเจริญทั้ง ๔ แต่ไม่ใช่พร้อมกัน

อาศัย *กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน* เป็นหลัก

ใน ๔ อย่างนี้เราอาศัย *กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน* เป็นหลัก สติปัฏฐานที่เหลืออีก ๓ อย่างนั้นเกิดมาเมื่อไหร่ก็ทิ้งกายไปกำหนด***เวทนา*** ไปกำหนด**จิต** ไปกำหนด***ธรรม*** และไม่ต้องเรียงลำดับหนึ่ง สอง สาม นะ ไม่ใช่ว่าเรากำลังกำหนด "พองหนอ...ยุบหนอ" อยู่ พอได้ยินเสียงเช่นเสียงดังตูมขึ้นมาอย่างนี้ เรากลับไม่สนใจเพราะอะไร ก็เพราะว่า เสียงนี้เป็น *ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน* มันเป็นอันดับที่ ๔ ฉะนั้นต้องรอให้*เวทนา*มันเกิดก่อน รอให้*จิต*มันเกิดก่อนถึงไปกำหนดว่า "ยินหนอ...ยินหนอ" นี้ ทำถูกต้องไหม ตอบว่าไม่ถูกต้อง ไม่ต้องจัดลำดับนะ สามอย่างนี้อันไหนมีมาก่อนก็ดูอันนั้นไป

สมมติว่าดู "พองหนอ...ยุบหนอ" อยู่ เกิดได้ยินเสียงตูมขึ้นมา เราก็ทิ้งการกำหนด*กาย* ไปกำหนดดู*ธรรม* หรือ

ขณะที่เรากำลังกำหนด "พองหนอ...ยุบหนอ" อยู่ ใจเราคิดไปโน้นไปนี่ เราก็ทิ้งการกำหนด*กาย* ไปกำหนดใจว่า "คิดหนอ...คิดหนอ" ไม่ต้องไปกำหนดตามลำดับหนึ่ง สอง สาม ไม่ต้องว่าอย่างนั้น ไม่ต้องเรียงลำดับนะ

ที่เคยอุปมาเหมือนอะไร เหมือนเจ้าอาวาสพาลูกวัดไปหาฟืนในป่า สมัยก่อนมันต้มหุงอะไรด้วยฟืนนะ ทีนี้พอเข้าป่าไปทั้งหลวงพ่อเจ้าอาวาส ทั้งพระที่เป็นลูกวัด ทั้งสามเณร ทั้งลูกศิษย์วัดอะไรอย่างเนี่ย เดินเข้าป่าไป ตัดฟืนตัดอะไรกันไป มีพระองค์หนึ่งท่านเดินเข้าไปลึกนะ ไปเห็นเสือที่อยู่ในป่าเข้า ท่านตกใจร้องลั่นป่า ว่า "เสือ ๆ ๆ" อย่างนี้ พอได้ยินเสียงว่า เสือ ๆ ๆ ๆ อย่างนี้ มีใครอยู่นิ่ง ๆ ไหม ต่างคนต่างโกยอ้าว ต่างจ้ำอ้าววิ่งหนีกันใหญ่เลย แต่ท่านเจ้าอาวาสท่านอายุมากนะ ท่านวิ่งหนีตามไม่ทัน วิ่งรั้งท้ายเพื่อนเลย แล้วท่านตะโกนบอกพระเณรว่าไง ท่านบอกว่า "หยุดก่อน ๆ...อย่าเพิ่งวิ่งไป ต้องวิ่งตามลำดับพรรษา" พระลูกวัดเลยบอกหลวงพ่อว่า "ไปลำดับพรรษาที่วัดก็แล้วกัน"

เช่นเดียวกัน เราเจริญสติปัฏฐาน ๔ "พองหนอ...ยุบหนอ" เป็น ***กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** แล้วต้องกำหนดเรียงไปตามลำดับ หนึ่ง สอง สาม สี่ อย่างนี้ไม่ใช่นะ แต่ใน ๔ อย่างนี้ต้องอาศัยกายเป็นหลัก อันนี้พอเข้าใจนะ

อธิบาย อิริยาบถเดิน

ทีนี้เวลาเราเดินจงกรมก็ส่งใจไปที่เท้า แต่ไม่ใช่ดูรูปร่างสัณฐานของเท้า ไป**ดูธาตุทั้ง ๔ ที่มีธาตุลมเป็นประธานโดยส่วนมาก** และ

ถามว่า: ช่วงที่เราเดินจงกรมอยู่นั้น เราชื่อว่าเจริญกรรมฐานอะไรในสติปัฏฐาน ๔

ตอบว่า: ***กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน*** ที่เป็น ***อิริยา–ปถปัพพะ***

ถามว่า: ในช่วงเดินนี้เราเจริญสติปัฏฐานเดียวหรือทั้ง ๔ อย่าง

ตอบว่า: เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นะ

ถามว่า: ถ้าเดินๆ ไปเกิดได้ยินเสียง เราก็หยุดยืนก่อนแล้วกำหนดว่า "ยินหนอ...ยินหนอ" นี่เจริญกรรมฐานอะไร

ตอบว่า: ***ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน***

ถามว่า: ถ้าเดินๆ ไป ใจแว๊บเข้าไปถึงวัด เราก็หยุดยืนก่อน กำหนดว่า "คิดหนอ...คิดหนอ" นี่เราเจริญกรรมฐานอะไร

ตอบว่า: เป็น ***จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน***

ถามว่า: ถ้าเดินๆ ไปปวดไหล่ ปวดขา ปวดเอว หยุดยืนก่อนแล้วกำหนดว่า ปวดหนอ ปวดหนอ นี่เราเจริญกรรมฐานอะไร

ตอบว่า: เป็น ***เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน***

นี่ก็แสดงให้เห็นว่า การเดินของเรานี้ก็สามารถเจริญได้ทั้ง ๔ กรรมฐาน นั่งก็เจริญได้ทั้ง ๔ กรรมฐานนะ

ถามว่า: ทั้ง ๔ นั้นอาศัยอะไรเป็นหลัก

ตอบว่า: **อาศัย *กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน* เป็นหลัก** นะ อันนี้ค่อยเป็นค่อยไป พูดถึงหลักใหญ่ๆ ให้ฟังเท่านั้นนะ ต่อไปเรื่องปลีกย่อยจะสอนกันไปโดยลำดับๆ ทั้งที่เทศน์ก็ดี ทั้งที่ไปสอบอารมณ์กับครูบาอาจารย์แต่ละองค์แต่ละท่านก็ดี ท่านก็จะอธิบายให้ละเอียดๆ ขึ้นไปตามสมควร ฉะนั้น ลำดับการเทศน์เรื่องการเจริญกรรมฐานในวันนี้ก็คิดว่า พอสมควรแก่เวลานะ

อาจารย์ก็ขอตั้งจิตอธิษฐานใจ อ้างเอาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลโลก มีความศักดิ์สิทธิ์แห่งพระบรมสารีริกธาตุขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้น พร้อมอำนาจของสัมมาเทวดา และ

บุญกุศลที่ท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรมา ในอดีตชาติก็ดี ในปัจจุบันชาติก็ดี และกำลังประพฤติปฏิบัติอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ก็ดี ขออำนาจเหล่านั้นจงรวมกันเป็นตบะ เดชะ บันดลบันดาลให้ท่านทั้งหลายได้มีกำลังกายกำลังใจสมบูรณ์ สามารถเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ ที่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ดีแล้ว และสามารถยังวิปัสสนาญาณตั้งแต่ *นามรูปปริจเฉทญาณ* เป็นต้น จนถึง *ปัจจเวกขณญาณ* เป็นที่สุด ให้บังเกิดขึ้นในขันธ์สันดานของท่านทั้งหลายโดยทั่วหน้ากันทุกๆ ท่าน เทอญฯ

รายนามผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ "โอวาทเปิดอบรม"

รายละ ๙๐,๐๐๐ บาท

กองทุนพิมพ์หนังสือศูนย์ปฏิบัติธรรมตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี, ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติปฏินิสสัคโค ภูเก็ต,

โดยพระครูภาวนาสมณวัตร พร้อมครอบครัวคุณแม่หงวด แซ่อึ้ง และคณะศิษยานุศิษย์

รายละ ๕๐,๐๐๐ บาท

กองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ "สุทฺธจิตฺโต ภิกฺขุ"

รายละ ๕,๐๐๐ บาท

คุณแม่สุคนธ์ ธีระสานต์

คุณดาวณี จิณณานิจ และครอบครัว

คุณสมถวิล รุ้งจรัสแสง

คุณอนันต์-คุณกิตยาภรณ์-คุณวิชัญญา-คุณชัญญาพร อุ่นพิพัฒน์

รายละ ๓,๐๐๐ บาท

พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต พี่สาว น้องสาว หลาน เหลน

นพ.วรวิชญ์ เหลืองเวชการ

รายละ ๒,๐๐๐ บาท

คุณกชกร ไชยบุตร (คุณมด)

คุณพิมธนกานต์ ฉัตรอริยโญธิน และครอบครัว

คุณภัทนพร บุณย์มานนท์

คุณสวรัย บุณยมานนท์ และครอบครัว

คุณกอบชัย-บุปผา กิ่งชัชวาลย์ และครอบครัว

รายละ ๑,๐๐๐ – ๑,๕๐๐ บาท

คุณกฤตยา บุณยมานนท์ และครอบครัว

คุณแม่เครือวัลย์ พิมพ์อูบ และครอบครัว

คุณกิตติ์ทัศ-คุณจันทร์จิรา แดงฉาย

คุณจิรปรียา-คุณรัตนา วงศ์อรุณนิยม และครอบครัว

คุณเกียรติศักดิ์ พงประเสริฐ คุณสมย์ปรัชญ์-คุณปารวตี วรปารวงศ์

คุณชมพูนุท เกษมเศรษฐ์ และครอบครัวเกษมเศรษฐ์

คุณสมศักดิ์-คุณสุธิมา คงเจียมศิริ

คุณดำริ ศรีโชติรุ่งเรือง คุณเบ็ญจภรณ์ หัสดินวิชัย

คุณอรพรรณ์-คุณจันทร์แก้ว ปัญโญใหญ่

คุณธนิษฐ์ รัตนกำชัย คุณเพ็ญพัฒน์ มรกตวิศิษฏ์

คุณเอื้ออังกูร-คุณขวัญจิตต์ พงษ์เฉลิมโภคิน

คุณกมล-คุณนราวัลย์-คุณกิติศักดิ์ สุรังค์สุริยกุล

คุณณัฐวุฒิ-คุณนงนุช-คุณณัชชา-คุณณัฏฐนันท์ เขมะโยธิน

คุณธนาพล-คุณนัชชา-ด.ช.ไพลิษฐ์-ด.ญ.ธรรมดา ธนาบุปผคนธ์

และคุณธนิดา หัสดินวิชัย

คุณจรินทร์พร-คุณเรณู-คุณจารุณี สังข์อาษา

ครอบครัวคุณพ่อประทีป คุณแม่พยอม สงวนรัตน์ และลูกหลาน ดังนี้

คุณอัญญาเรศณ์-คุณมินามิรินทร์-ด.ช. เทซีคิเอล อิศเรนศวร์

คุณธนภณ สงวนรัตน์ คุณพิมพ์พิชชา คุณประยงค์ นวตระกูลพิสุทธิ์

คุณฐาปนี สงวนรัตน์ และ คุณชัชวาลย์ กนะกาศัย

คุณเฉิดสมร รุ้งจรัสแสง คุณเชื้อชาติ รุ้งจรัสแสง และครอบครัว

คุณประเสริฐ รุ้งจรัสแสง และครอบครัว

คุณชนิตา รุ้งจรัสแสง และครอบครัว

คุณณัฐกฤตา รุ้งจรัสแสง ศ.ทพ. กิติชัย รุ้งจรัสแสง

รายละ ๑๐๐ – ๙๙๙ บาท

พระมหาบุญธรรม ปุญฺญธมฺโม คุณประจักษ์ จิรสุขเมธากุล
คุณปราณี ไชโย คุณกรรณิการ์ พญาคำ และครอบครัว
คุณกัลยณภัทรศ์ ยศณพันธ์ คุณปรินดา รอดเนียม
คุณพลอยณิชชา ชุติมากรกุล คุณกัลยา สมบูรณ์เลิศศิริ และครอบครัว
คุณบุญชวน และครอบครัว คุณกาญจนา เรืองจิรัษเฐียร และครอบครัว
คุณเพียงขวัญ ศรีสุทธิโพธิ์ คุณกิตติ-คุณเอมอร-คุณเกตุชนา มณีศรี
คุณแม่แก้ว-ดร.จุฑามาศ อินทร์ชัย คุณไพรัตน์ แก้วบำรุง
คุณขวัญ มีนะกนิษฐ และครอบครัว
คุณภัทรนิษฐ์ อภิบุญมา คุณนันท์ฤทัยรัตน์ ธรรมรัตน์
คุณจรัสพงษ์-คุณนภาพร แสงแก้ว และครอบครัว
คุณมลนัยน์ ทรายทอง คุณจันทิมา เนาวโคอักษร
คุณมัญชุพร เวชพิสิฐพงศ์ คุณกัญ ศรีวิชชุพงษ์
คุณรัศมีเดือน แย้มมิตรพันธ์ คุณเฉลิม รักษาทรัพย์
คุณรุ่งฤดี จันศรีคง คุณชนิกานต์ เกิดทรัพย์
คุณลลดา โรจนเวทย์ คุณญาณัญญ์ อัตโสภณ
คุณจันทร์บาน ราชคม คุณณัฏฐ์พัชร เถียรววรกานต์ และครอบครัว
คุณวิไลวรรณ รามยา คุณวันชัย ศรีไพโรจน์ และครอบครัว
คุณดลนภา ปู่เงิน คุณณัฐวรรณ สร้อยจิตร และครอบครัว
คุณสมจินตนา ศิริชัยพาณิชย์ คุณทรงพล-คุณวีรวรรณ พูนภักดี
คุณทิพย์สกุล วรรณวัตร์ คุณสัมพันธ์ แก้วธัญญานุกูล และครอบครัว
คุณเทียนชัย ชามะสนธ์ คุณสำรวย เจริญการ และครอบครัว
คุณสุวิภา สุขวณิชนันท์ คุณนพมาส ติลกสกุลชัย พี่ๆ และหลานๆ
พญ. สุมิตรา ทองประเสริฐ คุณนภนาท วิไลลักษณ์
คุณนวลศิริ รัตนโชติสุขเจริญ คุณโสภา-คุณวารุณี ออมสินทวีโชค

คุณมาริสา อาร์ยู ไซนอล และครอบครัว
คุณนันทวัฒน์ ภาคภากร และครอบครัว
คุณอานันต์ โรจนตันติกุล คุณนิภารัตน์ สิรินนทพัฒน์
คุณอำไพ ทิพยดาราพาณิชย์ คุณบัวลี ธนูศิลป์ และครอบครัว
คุณอุษา ช่วยช่วง รศ.เอมอร-ดร.นวลจันทน์ ชิตตะโสภณ
คุณอัญชรัตน์ บุญรอด และบริวารลูกหลาน
คุณธวัช วัฒนากูล-คุณอุณาโลม คล้ายทิม และครอบครัว
คุณยุพา ไหลสุขยิ่ง เบลเลนส์-คุณโทนี่ เจ.เอช.เบลเลนส์
คุณวรนิษฐา-คุณวิชญ์พร-คุณทอรุ้ง-คุณฟ้าใส โรจนวิสุทธิ์
คุณบัวลี-คุณศศิธร สินเจือ
คุณอดิภา เจนพรมราช-คุณชนะเอก เชี่ยวบางยาง และครอบครัว
คุณแม่สมาน ต่ายเพชร คุณแม่จรี ลิมุเมธี
คุณบุศรินทร์ ต่ายเพชร คุณสิทธิไชย ตั้งโชคประเสริฐ
คุณอโณทัย อภิวะ-คุณบงกช โลหาชีวะ-คุณภักดี จีนจร-คุณนภัส จีนจร
คุณไพรัตน์ แก้วบำรุง และครอบครัว
คุณสุกัญญา พฤฒิพันธ์ และครอบครัว
คุณสำรวย เจริญการ และครอบครัว
คุณแม่ท้อ อ้นจันทึก
คุณชาญศึก-คุณอรสุรางค์-ด.ช.อชิตะ เอี่ยมมงคล

รวม ๒๒๐,๙๙๖ บาท

พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

รายการบัญชีธนาคาร สำหรับโอนทำบุญออนไลน์
ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาณัง เลณัง เฉลิมราช ๖๐ ปี
อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

ลำดับ	ชื่อบัญชี	ธนาคาร	สาขา	เลขบัญชี
๑	กองทุนปฏิบัติธรรมตาณังฯ ชื่อบัญชี พระประจาก สิริวณฺโณ	กรุงเทพฯ	บ่อสร้าง	532-0-16291-9
๒	กองทุนก่อสร้างตาณังฯ ชื่อบัญชี พระประจาก จอมศักดิ์ และนางสมพิศ แซ่ก่ำ	กรุงเทพฯ	บ่อสร้าง	532-0-39014-8
๓	กองทุนหนังสือศูนย์ตาณังฯ ชื่อบัญชี นางสมพิศ แซ่ก่ำ	กรุงเทพฯ	บ่อสร้าง	532-0-23079-9
๔	กองทุนสร้างศูนย์อนีติกัง ชื่อบัญชี พระครูภาวนาสมณวัตร วิ.	กรุงเทพฯ	ปากพนัง	335-0-58580-2
๕	กองทุนพิมพ์หนังสือธรรมะ "สุทฺธจิตฺโต ภิกฺขุ" โดย พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต	ไทยพาณิชย์	ถนนศรีนครินทร์	048-2-76632-9
๖	กองทุนร่วมทำบุญ กับ อจ.พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต	ไทยพาณิชย์	บ่อสร้าง	081-2-58363-4

บริจาคแล้วกรุณาแจ้ง....สำนักงาน

โทร. 053-042705, พระมหาทองมั่น : 081-7130764

ไอดีไลน์ : prathongman

เฟคบุค : http://www.facebook/pramahathongman

บันทึกธรรม

หจก. ดาราวรรณการพิมพ์

๓๖๒ - ๓๖๔ ถ.ซุปเปอร์ไฮเวย์เชียงใหม่ - ลำปาง ต.ป่าตัน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐
โทร. ๐-๕๓๘๗-๒๘๗๖-๗ โทรสาร ๐-๕๓๘๗-๒๘๗๘
www.darawanprinting.com
E-mail : Darawan_Printing@yahoo.com

โครงการเปิดโลกวิปัสสนา

วัดวชิรธรรมสาธิตวรวิหาร
ซอยสุขุมวิท ๑๐๑/๑ ถนนสุขุมวิท แขวงบางจาก
เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๖๐

พระครูภาวนาสมถนวัตร วิ. (ประจาก สิริวณฺโณ)